

মোক্ষো

ও
লি
মি
কী
গা
ই
ড



অইদা :

এলা: এং মিহে

মোকো ওলিম্পিক গাইড

অইগ
এল. এ. মিহ
১৯৭৮

ଆହ୍ୱାନବା
ଶିକ୍ଷକବିତ୍ତୋଦ୍ଧାନ ଉପାୟା ମର୍ତ୍ତୀ

ସୋହୋ ଡିମ୍ପ୍ଲିକା ଗାୟିଡ
ଆହ୍ୱାନବା ମର୍ତ୍ତୀ
କମ୍ପି ମର୍ତ୍ତୀ ୧,୦୦୦

ସମୟ କ୍ରମ ୫୦୦

ମର୍ତ୍ତୀ :- ସୁଧି ପ୍ରିଣ୍ଟି, ମିଲିଟେସ ବାବୁର ହୋମା ।

ব্রাহোদোক

ইন্ডিয়ানসমেল ওলিম্পিক কমিটি'র ২২ লক্ষ্য ওলিম্পিক গেমস মোক্কা সহর'র ১৯৮০'র পাংখোকচপে বার'র অল্প সারি'র । সোভিয়েৎ লৈবাকী সরকার'র অধস্তঃ প্রজা লক্ষ্য ওলিম্পিক অসিগী'র বার'র ভৌজনা লৈরে । বৌবিবা ১৯৭৬ মোনট্রেল ওলিম্পিক'র সোভিয়েৎ লৈবাকী সনাসী ভাকমান ৪৭ কংহনা শাসন'র চাওখৎল'র জাতি'র ২৫ই'র পীর'র । লৈবাক অসিনা লক ১৯৫২'র ১৯৭৬ কাওখৎল ভাকমান ৭৯৯ কংই, অসিগী'র সনাসী ২৫৮ নি । চাওখৎল'র ক্রীড়ী'র লক্ষ্য'র লক্ষ লৈবাকী অল্পক হেলি'র অসি ক'রগী'র বং'র দরকার'র । সনাস অসিনা লাইট্রিক অসিনা লৈবাক অসিগী'র সনাস অধ্যাপিত'র কর'র শাসন'র লৈবাক অসিগী'র বার'র প্রজা'র কর'র শাসন'র পুরিঃ খোশৎলি হার'র বর'র পজরি ।

ওলিম্পিক গেমস অমা ভৌব'র ঐখোয়'র বর'র অসি'র উজি'র অতোয়া সখ'রী'র সনাস কর'র'র স'র । বখোয় অল্প ঐখোয়'র ওলিম্পিকী'র সনাস'র বর'র পাওজেল হে পাওজা খোশ'র অধস্তঃ বর'র লান'র কর'র শাসন'র বার'র বং'র উমদে । জাতি'র সনাস'র অসিগী'র সনাস'র বার'র ভৌই'র বার'র হংই । বখোয়'র বং'র লাইট্রিক অমা ওই'র ঐখোয়'র বখোয়'র বং'র ওই'র বং'র অসি'র লাইট্রিক অসি ইজ'র ।

লাইব্রিক অসিবা এনিম্পিকৌদয়ক রাওরিয়া শাসনবলী মতঃ
নিয়ম অমতঃ করিয়া অথোই অধেন বনবলে দ্বিগুণ। অদুতমক
শরয়া ইত্যদি। পূবন ওইয়া ইনিংগা চোংবা, জিগুটীক, ভেন
কাটা, মোজিঃ অমতঃ অটৈ অটৈ হিরঃনিংগা করিয়া শোইকৈ
শিগুনা মজোক' যথঃ বলি দায়না বংনবা মজংগা ইথোকচরি।
লাইব্রিক অসিবু কোহাত' ভৌশিহিবা মশাংক শাসনবলী মতঃ
নিংখিন বংনবা ইয়াবা ডাক্তর লৈশাংখের চন্দ্রখনি সিংহ
শিকরবু ঐয়া হুয়া বর বাগৎচরি।

লাইব্রিক অসিবু মতঃবা অমতঃ হোক শাবিবা সুবি শ্রিষ্ঠীংগী
কপু বাহোন ইবুংগা ককিংভাবম অরান্না শাসনবলী ঐয়া বাগৎ-
চরি। লাইব্রিক অদি ইববা পুজিং খৌগলিবা অমতঃ ইয়াবা
অচাক করবা মতঃ শীবিগীদয়ক ঐবু শোকগা ঐলৈশাংখের
ফেনো সিংহ, ঐনী মরুণ ঐবিয়াব উখোশ সিংহ ১মঃ ঐভোংবর
ইথোহল সিংহবু কীওজবে।

নিঃখটৈ

ভং ১৬ | ১০ | ৭০ ইং

অইবা

বিষয়

পৃষ্ঠা

১। ক্রিয়া কুলিঙ্গা শাস্ত্রা খোদনবগী খোরস	—	১
২। ক্রম লৈবাক অদ্বং ওলিম্পিক গেমস	—	৫
৩। ইউ : এস : আর, গেমস	—	১৭
৪। এথলেটিক্স	—	২১
৫। জিমনাস্টিক	—	৩৭
৬। ইকোইবা	—	৪০
৭। হিমাং ভাসবা	—	৪৩
৮। মোংটের কান্টা ভাসবা	—	৪৮
৯। একাপাডী লম্বেল	—	৫২
১০। বাং বাসনবা	—	৫৪
১১। ভেন কান্টা	—	৫৭
১২। জৈলিং চোংবা	—	৫৯
১৩। বাস্কেট বোল	—	৬২
১৪। হেন্স বোল	—	৬৪
১৫। ভোলি বোল	—	৬৫
১৬। বোম্বিং	—	৬৬
১৭। অগোলগী খোরস	—	৬৯
১৮। মোং বাসনবা	—	৭৫
১৯। ফুট বোল	—	৭৭
২০। হ টর গোলো	—	৮০
২১। জুহো	—	৮২
২২। হোকি	—	৮৩
২৩। রেকলিং	—	৮৪
২৪। বোলন পেন্ডথলোন	—	৮৬

রুশিয়া স্কুলশিখদা শাস্তা-খোওনবগী থৌরম

—(০)—

হকচাং তবা অমসুং হকচাংগী মরমদা মইহে মশিং তম্বা অসি
রুশিয়াগী স্কুলশিখদা মাসা মরু ওই। স্কুল খুশিংমকী "কেজিকেল
কলচর কাংলুপ" লৈ। স্কুল ছুটি খারম নজনা লাইরিক তম্বা
হোজ্রিউদা কাংলুপশিং অসি পুন্নি। মখোয়মা মখম মখলগী
মখায়া খাটৈ। প্রেত অমবগী তরাখাখোই কাওবগী কেজিকেল
কলচরগীমক হাওয়া অমদা পুং অসি লৈ। প্রেত খুশিংগী খারমগী
কম্পীতিসম ভৌই। মসিখা নজনা মং পাইওনর মাজুন, মং
পাইওনর কম্পোজি অমসুং স্কুলগী কম্পীতিসম ভৌই। মসিগী
মকুংদ জিলাগী, মবরগী অমসুং লম লমগী ওইনা কম্পীতিসম
ভৌই।

ইউনিয়ন পুখগী গেয়স কম্পীতিসম খায়তম চি খুশিংগী
ম্পোর্ট অচৌখা অমা ভৌই, মদুনা সোভেট পুখগী অঙাং মিলিয়ন
হর মাইই। অঙাংখিংনা জেক অমসুং কিন্দা, জিরাটিক্তা,

কুটবোল, বাস্কেটবোল, হিগোম্ব, স্কাটিন্টিং বা উল্লা কোবা
স্পে র্তা কম্পীতিসন তৌই।

কুল ধুনিংগী পাট টাইম ডাক্তর ময়গা নরস অমময়গা লৈ।
মথোয়না অঙাংলিংবু চাং নাইন' য়েংই।

ফেজিকেল ইজুকেসনগী ওজাংলিংবু পে ১গোজিকেল কুল,
ইলটিট্যুট অমম' ফিজিকেল কলেজশি দা ত্রেনিং পী। অঙাং-
লিং মূপীমচা মূপামচ খায়দনা পূজা খাজেল তৌমিন্নৈ। খাজেল
তৌবগী মও দি ক্লাস ক্লাসকী মতুং ইয়া খেয়না কোই

কুলগা ফেজিকেল ইজুকেসন- ভয়গী উদেশ্যদি জিহ্মাস্তিক্তা
অমম' খায়দনা তৌবা ওম' অমম' তৈ লিংবদা নম্বনা হকচাং
কমা লৈবগী মরমদা ভাব তাইনবা, অচুবা মওদা ইখাগী অমম'
মীয়ায়গী হকখেল হৈনম্বনা, ডিসিপ্লিনগী মওদা হেনগংহনবা,
খাংদা থবক তৌবা ওমতনবা, খৌদা 'সহনবা, অকবা খাজং ভয়-
হনবা, পূজা থবক বোখীমবা অমম' অমগা অমগ' চান্নবা লৈনবদি।

ক্লাস হৌহিষ্টেডদা জিহ্মাস্তিক তৌহন্নি, ক্লাস অনিগী অকাংবা
মরম লৈবা মতমদা খাজেলগী পায়, মখল মখলগী খায়দা অমম'
খাজেল তৌহন্নি। অদ্রগা খুৎনা থবক শুবগী ত্রেনিং পীহিষ্টেডদা
(Prophylactic Gymnastic) লৈনা তিন্ন কোরুবা খাজেল
তৌহন্নি।

অহানবা অমম' অনিস্তবা প্রেভতা চংপা, চেনবা, চোংবা,
মখতা কাবা অমম' হকচাংগী চাং পুখনা মরমইনা তবী।
ফেজিকেল কলেজগী পীরিবা মতমগী তখাই অমদি খায়দনা

শাকসে। অহম্মদাবাদ গ্রাউন্ডস সর্ক সর্কী আড্রেল, হকচাং বারদা
 গ্রাউন্ডস। তৌবা শাকসে, এথলেটিকস অমন্তুং ফিগী জেংগী পী।
 হৌই। পীরাবা মতমগী চরিখোকপগী অমদি শাকসেদা জীজিই।
 অহ নবগী গ্রেড মরিদি হকচাংগী ফিডম চুচাবা অমন্তুং মরুওইবা
 মলমলিং কলবা ওইবা তবী।

গ্রেড মতামগীদি ছাত্রিং অপাবা মরুওইবা মশার অহ
 তবীবা হৌই। এথলেটিক্স, ফুটবোল, জিমনাস্টিক্সিংবা মরুক
 মাক্কা শাকসেদা ধীরমলিং অহ ছাত্রিংদা ভোঙান ভোঙামা
 তবীবা হৌই।

রুস অমন্তুং তল্লিব ছাত্রিংদা রুস লৈবাকী "Ready
 for Labour and Defence" কায়বা চাংয়েং অহুগা মারি
 লৈনবা শাকসেদা মৌগি।

"Ready for Labour and Defence" হ যব। অসি চহি
 কা লুপকী হকচাং ফবগী খেলবা থাক য়েনবা চাংয়েংনি। মসিদা
 মপামচা মুপীচাগী খেলা খেলবা চাংয়েং লৈ। চাংয়েং অসিগী
 চহিদি ১৩-১৪, ১৫-১৭ অমন্তুং ১৮ গী মথক কাওবনি।
 চাংয়েং অসিদা ধিওরি অমন্তুং প্রাক্টিকেল অনিমক মারুই।
 প্রাক্টিকেলদা জিমনাস্টিক্স, এক্সেভেটিভ, ইয়োইবা, জেজিংদা সিয়িং
 ভোবা, চেনবা, চোংবা; লংবা অমন্তুং অঠৈ অঠৈ ধৌরমলিং
 মারুই।

চাংয়েং অসি ভারতকী মেননেন ফেজিকেল ইকিসিয়েলী
 টেক্টকা মাররপ মারৈ। মুগা মচামা চাংয়েং অসিগী অহানবা

খাত্তা মনী কংনবগীদমক ধূমক ওইনা মিঃ ৬০ বু সেবেও ২.৬
তা চেনগনি ; মুগী মচানা মিঃ ৬০ বু সেবেও ১০ না চেনগনি।
অনুহা ইরোইবদা মিঃ ২৫ না মুগামচানা সেঃ ২৭ মুগী মচানা
সেঃ ৩০ না ওমগদবনি।

অনিম্বা খাত্তা মুগামচানা মিঃ ১০০ নী লমজেন্দা সেঃ
১৪.৩ নি অনুগা মুগী মচানা সেঃ ১৬ নি।

কল লৈবাকী কুলদা শারখোৎনবগী বিবয় রাওবত নতনা
তোঙানবা স্পোর্ট কুল লৈ। কুলনিং অসিনা ছাত্রনিং শার
খোৎনবা ভবী। স্পোর্ট কুলনিং আসি ফুল টাইম কুল নভে।
স্পোর্ট কুল অমগী অকোইবদা লৈরিবা চুঙ্গী কুলনিংদা তম্বীবা
ছাত্রনিং লাইবিক ভবদবা মতবদা স্পোর্ট কুলদা ক্রাস রাওবা
চংহলি। কুলনিং অসিনী মচাগী শারফম অমস্ত জিহাতিয়ুম লৈ।
স্পোর্ট কুল খচদি ফেভিয়মগী মকয়াদ লৈ

চহি ১-১০ কাওবগী মমুদ লৈবা অঙাংনিংনা স্পোর্ট
কুলদা মিঃচলি। ক্রাস রাওবদা অঙাংনা হাপ্তা অমগী মমুদা
মুনিং ছাত্রি স্পোর্ট কুলদা চংলি। মখোয়না নোংমদা পুং ও
শারবগী মরমদা ভবী। ক্রাস অরাবদা ভবা অঙাংনিংনা চরোল
অমদা মুনিং ও নি স্পোর্ট কুলদা কায়।

ছাত্র অমদা শারখোৎনবগী হিরমদা বিওরি অমস্ত
প্রাক্তিকেল ভবদা নতনা হাত্রা শারজবা হিরমদা নোংখিনা স্পি-
নিয়লাইজ ভৌবা রাই। ছাত্র অমদ ইরোইবদা, জিহাতিকু,
টেনিসতা, এথলেতিক্সতা অমস্ত ভোঙান ভোঙানবা শারবগী

হিব্রুজিহো স্পিসিয়েলাইজ ভোবা যাই। যান্না কাংগো হৈ-
লি ব' উৎপা অঙা লিঃব স্পিসিয়েল কোচি নী। স্পোর্ট স্কুলবগী
পরিষ্কা ওল্লবা মতু'দা ইন্সটিটুট ওফ স্পোর্টতা তবহাতি। মফম
অসিগা ছাত্রা অমনা চহি মরি তবই। মোভিয়েট লৈবাক্তা
স্পোর্ট স্কুল ৪০০০ বোয় হেরা লৈ।

রুশ লৈবাক অম্মুং ওলিম্পীক গেমস

ওলিম্পীক গেমসবু অমুক নোনা হিংসংহরবগী অম্মুং
ইন্টারনেশনেল ওলিম্পীক কমিটি অমা শেখবা অন্তরজাতিগী
স্পোর্ট কংগ্রেস অমা ১৮৯৪ দা পাংখোকখি। মতু'দা পৃথিবীগী
লৈবাক ১২ রাওবিবগী মমুংদা কুসিয়ান্ন অমনি। অতু'দা পৃথি
বীগী লৈবাক ১৪ দা লাবা ইন্টারনেশনেল ওলিম্পীক কমিটিগী
মমুংদা কুসিয়ান্নী বীজংগু যাওরমই।

১৯০৮ গী ৪তুবা লঙম ওলিম্পীক্কা কুশকী এথলেটিকিংনা
ইহান হান্না শরক যারমই। কুশকী বী মঙানা লাবা টীম
অম' চংলমই মতু'দা এন, পেনিনকোলোমেনকিম-না ফিগর স্কা-
তিংদা সনারী মেদল অমা কই; রেফেলর এন, ওরলোভ অম্মুং
ও, পেত্রোভনা লুপানী মেদল অমমম কংলমই; ১৯১২ গী
কৌকহলম গেমস্ত: কুশকী এথলেট ১৭৮ রাওবি; অতু'দা সিলভর

অসি, ব্রোনজ অসি কংলকই। গেমস অসিদা রূপকী তিহা। অষ্ট্রেয়ানগা পুন্না ১৫ শুবা পোজিসন ভাবি। মতম অসিবা রূপিয়া অসি শান্না খোৎনবগী বরষদা যান্না খোখরই। রিভোলুসনগী ময়াদবি খুদোচাবা কংবা ইনাক কৈরাক খুনবা খেজাও পাইবা কাংবুদনা শান্নবগী খুদোচাবা কংই। অদ্রক চাওবাবা লৈবাক অদ্রদা মী ৫০,০০০ দমক শান্নবা য়াওরমই। শান্নবগা হৈনিংব খজিক্তরক লৈবগা রূপিয়াবু য়ান্না চাওবা শান্নবা পাব লৈবাক অম্মা ওইহনবা ওমদে। অদ্রবু ১৯৯৭ বী ওক্টোবর রিভোলুসনগী মকুদগীদি ফিজিকেল কলচর অসি মখোং চেহনবা লৈখাদগী সেবা হৌরক্লে।

রাজনিতি, অর্থনিতি অমন্তঃ কলচরগী অহোংবা কিভম কয়া মকুমদগী রূপ লৈবাকপু ১৯২০ দা অন্তরপ্ত ভৌখিবা গেমস্তা য়াওহনখিদে। রূপ লৈবাকপু শান্না-খেৎনবগী হিরমদা পৃথিবীগী শান্নবগী খৌবু ওইরিবা স্পোর্ট কেনেবেসন শিন ইনখোকই। অদ্রবু ১৯৩৯দা রূপকী মীনা পৃথিবী রেকোর্ট ৪৬ খুসাইরমই। রেকোর্টলিং অসি রূপ লৈবাকপু ইনখোকপনা ওকিসিয়েল ওইদে।

১৯৪৩ ভগীবি রূপ স্পোর্টকী ভোঙান ভোঙানব কাংলুপ শিংনা পৃথিবীগী ভোঙান ভোঙানবা স্পোর্ট কাংলুপ য়াওবা হৌরে।

পৃথিবীগী চেম্পিয়ন ওইরে হায়না ওকিসিয়েল ওইনা শকখংনবা অহানবা রূপকী এথলেটিক য়োং খজংনা গ্রিপোরি মারাকবি। চহি অদ্রমক্কা ১৯৪৬ তা ইউরোপিয়ান ব্রেক অমন্তঃ ফিল্ড চেম্পিয়নশিপটা রূপনা সনগী ভকমান ৬, লুপাগী ৭

অমল কোরিন্থী ও ফংখি বরষ অসিনা ১৯১০ দা লৈবাক অসিনা
ইন্ডরনেসনেল ওলিম্পিক কমিটিদগী ওলিম্পিক য়াওবা য়ানবা
পাৰ্ভ'ন কল'ই। বাৰ্ভ'ন ফংবগা লোয়নবা ১৯৫০ দা কল
ওলিম্পিক কমিটি অবা শেয়'ই। ১৯১১ নী য়ে খাৰা ভিয়েনবা
কাৰ্খিবা ইন্ডরনেসনেল ওলিম্পিক কমিটিদগী ও৫ শূবা মৌকমদা
কল'ই ওলিম্পিক কমিটিবু অকখ'বি। ১৯৩২ দা সো.ভে.লৈ-
কাকী স্পোৰ্ট মেণ'ংনা ইহ'ন হাঙ্গা ওক্টে বর য়ি:ভাঙ্গুসংগী
ইহ'ন ওলিম্পিক য়াওখ।

১৫ শূব ওলিম্পিক হেদসিনতি, ১৯৫১ :-

বসিনা সো.ভয়েংকী এথলেটিকিংনা হোকী নতুন' খৌন
খাংব'ত' য়াওত'না পুন্ন তকাগান ৭১ ফংখি'ই। সোভেয়েংকী
এথলেটিকিংনা জিমনাটিক, বেসলিং, নোংবৈকান্না অমল্লং য়োং
ম'লংপদা মকোক ওই'ইয়া। ওলিম্পিকী ইতিহাসত' সয়াগী
তাকাগান ইহ'ন হাঙ্গা ফ'বা সো.ভয়েংকী এথলেটিকি বসিকপ
লংবা নিন য়ায়াসকোভ' (পোনা'ব'বেভা) বি। মহাক' অহৌবা
মুখিতা মিটর ৫১ সেণ্টি ৪২ লংহুনা সয়াগী তাকাগাল ফংখি
মহাকী মথং সেকেন অমল্লং খাঁব ত'খিবী অহু' সোভেয়েংকী
পী'নি। পোনা'ব'বেভ সোভোয়ংকী অহ'নবা এগ্ৰিটেট ম'ব
ওফ স্পোৰ্ট নীখি। মহাক ১৯৫৬ ত' য়েলবো'ন্দা ৬০ দ' বোম'ল্ল
ওলিম্পিক য়াওখ; ১৯৫৬ তদি বি: ৫২°০২ লংহুনা খাও' অ'ল্লং
মামবা বি ৫৫°১০ লংহুনা অমুক চেম্পিওন ওইখি। ভো'কিখোদা

১৯৬৪দা মি: ৫২:৪৮ লংডুনা ১১ শ্রুভ তাধি।

জিয়াষ্টিকা মুপা অমন্তু মুদীণী তিম অনিহক পোল্ড বেডলস কয়ামরুধ কবি। মসিনা সোভেয়েৎকৌ জিহ্মটিক রাওবা মী-ওটলিংনা অন্তর জাতিগী অচৌবা জরনানেন্ট অবা রাওবা ইহান হানবনি। ওলিম্পিক অদ্রদা ভিক্টর চুকারিন অমন্তুঃ চেচিয়া গোরোখোসকায়ানা ওল রাওন্দ চেম্পিওন ফংলমই।

হিহানবদা এথলেতিকস্ত, রেসলিং, নোটেবকপবদা অমন্তুঃ অরুহ। খাঙ্গৎপদা সোভেয়েৎকৌ এথলেটলিংনা মাই পাকলমই। মখোইনা সনাগী মেডল ২২ লুপাগী মেডল ৩০ কোরিগী মেডল ১৯ পুন্ন মেডল ৭১ ফংলমই।

১৬ অবা মেমবোঁন ওলিম্পিক ১৯৫৬:—

ওলিম্পিক অসিনা সোভেয়েৎকৌ স্পোর্টবেনশিংন' জিহ্মটিক বোম্বিং, গ্রেসিও রোমান বেটলিং, ফুটবোল স্থতিং, কয়াক, কেনো অমন্তুঃ পস্তাথলোন্দা চেম্পিওন ওই।

চহি অসিনা কুশিয়াগী ওলিম্পিক ফুটবোল টিয়া ফুটবোল চেম্পিওন লৌখি। অদ্রব পৃথিবীগী মীপুধ খুবিংমক্কা কাওখি-লম্বদি ভিলাদিমির ক্যুত নি। ক্যুত না মিটার ৫০০০, অমন্তুঃ মিটার ১০,০০০ গী লম্বজেল খোইদ্রনা সনাগী তকমান অনি ফংখি। মতংদ্রগী মমিংচংলবা লম্বজেল চেমবা ইংলণ্ডগী গোরদোন পেরী অমন্তুঃ ইবোতসমবু মাইখিবা গীদ্রনা পলিম্পিকৌ রেকোর্ড' অনৌবা অবা লম্বজেন অনিসিনা থমলমই। মেমবোঁন ওলিম্পিক

মীওই থরনা "কুট ওলিম্পিক" হায়না থংরসী।

হিহোনদদ, ইডানোওনা ওলিম্পিক অসিদনী থংনা থংননা অহমলক তোকিয়ো ওলিম্পিক কাওবা চেম্পায়ন ওইদুনা ওলিম্পিকী হিহোনদনা অহমলক থমন ঠকোক ওইবা অহাংবা নীপা ওইথি।

১৭ শুবা য়োম ওলিম্পিক ১৯৬০।

ওলিম্পিক অসি সোভিয়েৎ লৈবাকী অহমলক থবা ওলিম্পিকী। লৈবাক অসিনী এথলেটশিনে একাগাড়ী লমজেল, থাং হায়নবা অমন্তং লগোল থোবনী আইভেরনিংবনু রাওবে।

ফিলোসিটর ১৭৫ গী এক গাড়ী লমজেনা মোকো'গী ভীক্তর কাশিতামোক্ত-না থে'ওরসী; সবগী ফিলাভেজনা লগোল থোবনা অমন্তং দানোভিচনা থাং চারংবনা সোভিয়েৎকী ওইনা ওলিম্পিক্তা অহানবা বনা পুরকলসী। চহি অসিদা সোভিয়েৎকী মীওইনা সনাগী তাকামার ৪৩ কংবি; ৪৩ শুবা সনাগী তাকামার অল্প যুরি ভলাশোক্তনা অরুবা খাজংপনা কংবনি। ভলাশোক্ত ইউরোপকী চেম্পীওরী অমন্তং কিংগ্রাম ৫১০ বমক খাজংপা ওমলসী। মতমতগী পৃথিবীগী রেকোর্ডতী কিংগ্রাম ৫১২'৩ বা ইউ, এস, এ,গী পাল এন্সরসনা পাইরমই। ওলিম্পিক্তা য়'ওরিবা ইউ, এস, এ,গী ব্রেকোর্ডনা পৃথিবীগী রেকোর্ট কা চপ হায়না কিংগ্রাম ৫১২'৫ খাজংপমই। মহাকা রেকোর্ট অহু য়োনবগীমমক জক্তী কিংগ্রাম ৬৮২'৫ খাজংপসী। অহু

মহেন্দা ভলানোভা জন্ম। কিঃগ্রাঃ ২০২০ খাল্ভুনা অণুবব।
ওইনা কিঃগ্রাঃ ০৩৭০০ মৌদুনা মত্তম কুইংগী রেকোর্ট অমা
খবলম্বী।

লারিনা লাভিনিয়া মুনীগী ওল রাউন্ড জিহ্মাষ্টিক চেম্পি-
ওন ওইরম্বী অমম্বঃ বোবিস সাখলিরা মুনাগী ওইরম্বী।
রে মমা সাখালির মত্তোত্তনা সনগী ভাকামান মরি, লুপাগী
অনি অমম্বঃ কোরিগী অমা কলম্বী।

এথলেটিক্সকা কলশকী গোলুবনিকিচনা চহি অসিমা কিঃমিঃ
২০ গী খোংনা চংলদা মাকোক ওই; মহক ওলিম্পিক অসিমা
১৯৭৬ কী ওলিম্পিক ফাওবা য়াওই। হায়ডম্প চোংবদ মত্তম
অত্তগী পৃথিবীগী রেকোর্ট পাংরিবা আমেরিকাগী জোন থোমাসপু
রোবর্ট সডলাকাদজে অমম্বঃ ডেলবী কয়েলনা দি। ২.১৬
(ফুট ৭.১") চোংদুনা মত্তখোবা গীরম্বী।

১৮ শুবা ওলিম্পিক গেমস লোকিয়ো ১৯৬৪।

এদিয়াদা গেমস অসি ইহান হাম। চহি অসিমা পাং-
খোকই। চহি অসিমা সোভেয়েৎকী ইতিমত্তা ইরোইবগী
অহানবা ভাকামান গেলিনা প্রে জুয়েনচিকোভানা মুনাগী ত্রেঃ
ট্রোক ইয়াইবদ কলম্বী।

ভশেনমক গেলিরা ওলিম্পিক তৌরমদ ই খা অনি বং-
লিষ্টেদা ওলবেসম অমা তৌরম্বী। অহুনা মৌমুম খুদিংমরা
মহাকপু মলা কলকনি হায়না খাজব বাংম্বী। অহুগা ওলিম্পিক

মহানবা চাংয়েংদা বহাকপু জর্নর মুণী অমনা ওলিম্পিক
মনোবা বেকোর্ডকা লোয়ননা মাইখীবা পীংখী। কাইয়েংদা
মনোইবা চাংয়েংদা মেলিনা জর্নরগী গ্রীস্মরবু মাইখীবা পীংখী।

ত্রেক অমসুং ফিল্ডগী অরোইবা মুমিতা বোনগী হায়জম্প
চোংবা মীওইনিং অহু অমুকা উন্নরখী। সোভিয়েৎকী সাতলা-
কাজ অমসুং ক্রমেল (পৃথিবীগী বেকোর্ড' মহাক্স অমুক পাররবা)
অমেরিকাগী জোন থোমাস, জোন বোহো অমসুং স্যামেলগী
পেটরসন ত্রেক ত্রেক য়েংনতুন লৈবা পৃথিবীগী হায়জম্প চোংবা
মীওইনিং। অহুবু সোভিয়েৎকী ক্রমেলনা সনগী তাকামান
কঃখিরখী। তামারা অসুং ইয়ানা প্রেস মচিন বনাও মুণীগী আই-
ভেবদা অঠৈ লৈবকো মুণীনিংনা লখা পাবা হারখী। অরুতা
মাক্সমপকা ভল শোভকী বেকোর্ড ভেবোতিমসকী না কিঃগ্রাম
১৭২.৫ দা খুগাইবিরখী। ইপিফা গ্রীসোরি ক্রিসনা, ভিম
কোইন্দা অসুং ভিম সেবরদা ক্রিয়ানা চেম্পিয়ন ওইরখী।
মিহোনবগী কঃগ্রাম অসুং কনাডীঃনদা ক্রিয়ানী এথলেটনিংনা
মাই পাকলখী।

১ শুব ওলিম্পিক গেমস, মেক্সিকো সহর, ১৯৬৮।

লেটিন অমেরিকাগী লৈবাক অমনা ইহান হান্না ওলিম্পিক
ভাখিবা মফতিঃ মফম অসি সমুদ্রগী লৈমায়দগী টিটর ২২৮২
গাই। মরম অতুন মুঃশিৎ হান্না পায়, অমসুং ওক্সিজেন পানা
গাই। ওক্সিজেন মুঃশিত পানা রাওরবদি লমজেল অখাংবা

চেনবন য়াং হার অমসুঃ ইচেলদা অমদি থম্বোইচ . ায়
ওইবা ওয়িঅেন মতিক চাঃ পালিন : উম্বে অম্ভনা . াঃ
কোদা লঃজেল অম্ভাংবা . ১৮১৭ ায়িঃ য়াং হাঃ . াঃ
অম্ভবু লঃজেল মতেক, চোঃবা, াঃবাঃদিংব িরমমিঃমিকি জাঃ াঃ
য়েকোড' থম্বরম্মী মরমদি মখাংব অসি মতেক াংনা তে' ন'
ওয়ি অল অম্ভোম্মা হকচাংগী মফমমগী পুশিনব ওম্মী চেংবা, ল বা
মতেক চেনবা সেকেও থম্বদা থোকপা য়াঃবা থম্বকি; মরম্মা লুঃখি
পাঃবা, লুঃখিওকী প্রেসম থম্ববা অমসুঃ পৃথিবীগী চিঃলিঃব
মিকি বাংলকপনা মৌকিঃকোঃ পৃথিবীগী য়েকোড' য়াং
থুগাইনরম্মী।

ওলিম্পিক অসিদা সাভেয়েৎকী এথলেট ৩১২ য়াঃবা
মম্ভাংসু য়েকোড' থুগাইবিঃ মীওই য়াঃবম্মী ত্রিপল কম্পাড
লৈবাক অসিগী ভিক্তর সনিয়েভম' পৃথিবীগী য়েকোড' থুগাই-
বিঃবা সাভেয়েৎকী মীপূব থুবি মম্মা নিংলিঃনি। মম্ভব শেঃভম
মম্মাকী পোঃলফম লমমম হুথুবিগী প্রজাপিনে চহি থুবিংগী ওকৌঃব
থাদা "ভিক্তর সনিয়েভ প্রাইজ" হায়দুন ত্রিপল কম্পকী
কম্পীতিসম অম তৌই। মরমদি ওলিম্পিক অসিদা সনিয়েভম
বিটর ১৭ সেকিবিটর ৩৯ চো দ্ভনা পৃথিবীগী য়েকোড' থুগাইক্ভম
সনানী তকমাম কঃবি অম্ভগীসু মথক্কা মম্মাক লুথুবিগী অবাঃব
ওলিম্পিকী চেম্পীওননি। পৃথিবীগী মীয়াঃজা সগিঃবেভ
পেঃমবিবিদি মম্মাকী মাইবিঃবদা নিংহম্ভবা অম্মা অম্ভনি। ওকৌ
বরগী ভাঃ ১ দা কালিকাইংগী জোঃমদবা ইটালিনী অম্ভিলেঃ

মি: ১৭.১০ চোংছুনা পৃথিবীতে রেকোর্ড থুগাইব্রসী। মৎসী
মুগিঙা কাইনেলনা জেত্তিলেনা মি: ১৭.২২ অমুক চোংছুনা
অনোবা রেকোর্ড থৎথে; মী খুদিংক অলা থাদোররে অল্প
সনিয়েভনা মহাকী অহংসুবা থুংচোং মি: ১৭.২৩ চোংছুনা
মিট থরগী মগুংদা রেকোর্ড অল্প অমুক থুগাইথে; হৌজিক
কম্পীটিন অল্প মগুং কাছি, জাজিলগী মেলসম প্রুদেনসিওনা
টাইবাক্তদা মি: ১৭.২৭ চোংথে।

সনিয়েভকী অরোইবা থুংচোং অলা হাংলি, মহাক জ্ঞান
মাংব ভৌবে, মহাক লৈবাকী মাইপাক্তবনি থন্দুনা মহাক্সা অরোইবা
অল্প মিট ১৭.৩২ চোংছুন সনাগী তাকামান কংখি। থুং থরগী
মগুংদা থোরম অমদা পৃথিবীতে রেকোর্ড (১৭.২২, ১৭.২৩
১৭.২৭, ১৭.৩২) মরিংক থুগাইবা অসি রান্না মুংডাইবা থোরম
অম, ওইব্রসী।

তা লংবা জেনিস জুসিনা মিট ২০.১০ লংছুনা সনাগী
তাকামান কংখি। চহি ৮ গী মমাংদা রোমদা থোংনা চৎপদা
মকোক ওইবিবা গোজুপনিচিহ্ন সনাগী তাকামান কংখি।

সোভিয়েৎকী স্পোর্ট রাওবলিংবা বোজি দা, রেস্তোং ভোলি-
বল; জিহ্ম টিক, অল্পবা থাজৎপা, থাং হারমবা অমহুং নোটৈ
কপবদা মকোক ওইবি।

ওলিম্পিক অসিবা কশিয়ানা মেদল ৯১ কংখিব্রসী।

২০ শুবা ওলিম্পিক মেমস মূনিক ১৯৭২।

১৯ শুবা ওলিম্পিক সনাগী তাকামান ২৯ দমক কংবা

সোভিয়েৎ লৈবাক চহি ৪ গী বমুংদা এথলেটিকিংদা অঙকণা
কংনা বিন্নম মাইবা জেবিং পীচুনা ১৯৭২ গী ওলিম্পিক্‌দী সনাগী
তাকামান ৫০ ফংখি। মথোয়গা য়ায়া নক্কা লৈবা ইউ, এস,
এনা সনাগী তাকামান ৩৩ বমক ফংখিন্না।

ওলিম্পিক অসিদা ক্লিয়ারগী বাসকেট বোল টিম্বা ইহান
হান্না সানাগী তাকামান ফংখি। বিন্নম অসি আমেরিকানা
১৯৬৬ কী ওলিম্পিক্‌গী চেম্পীওন ওইকলিবনি। অদুবু চহি
অসিদদি সোভিয়েৎকী টিম্বা চেম্পীওন ওইখি। ব টর পোলো,
টেনিংদা চোংখবা অমমুং জুদোদা মথোয়গা অহানবা ওইনা
চেম্পীওন ওইখি।

জেব অমমুং ফিন্‌ডদা ভেলরী বোরজোভনা মি: ১০০
অমমুং মি: ২০০ গী লমজেন্দা সনাগী তাকামান ফংখি; মসিগী
মমাংদা এথলেট অমমুং লমজেল মতেক অনিদা খোইখিব অসি
ইতিহাসত। অমমুং ১৯২৬ তা বোবী বোরো কোবা ইউ, এস,
এগী মিপা অবাখক্তাংনি।

মিকোলাই এভিলোভনা ডেকাথলোন্দা (আইতেম ১০)
লৈবাক অসিগী ওইনা বিন্নম অসিদা অহানবা সনাগী তাকামান
ফংখি। মসিগী মমাংদা ক্লিয়ার মচ অমমুং ডেকাথলোন্দা মমা
অমমুং ফংখি।

রেইলিং হৈরবা অলেজেন্দর খেদভেদমু ম্যানিক্‌দা অহানবা
সনাগী তাকামান ফংখি। ম্যানিক্‌গীদি মহাক রেইলিংদগী
পোংখাখরে।

ওলিম্পিক অসিগী সুপীণী জিহ্মাটিক বম্পীতিসন্দা কুশিয়াসী কেণ্ডেন বুদমিলা কুরিসচেভা অমসুং মহাকা য়াওবিন্নবা ওলগা কোয়বুট অকাওবা জিহ্মাটিক হৈবী সুপী ওইনা পৃথিবীণা বঙ-নরস্মী। বুদমিলা ওলিম্পিকী বেঠ ওল রাউন্স চেম্পীওন অমসুং ওলগা কোয়বুটমা বেলেন্স বিম অমসুং ফ্লোর এসর-সাইজদা সনাগী তাকামান ফংখিরস্মী।

অলেজেয়েভনা পুন্ন কিলোগ্রাম ৬৪০ খাজৎতুনা ওলিম্পিকী অনোবা রেকোড' অমা হেভি বেত্তা থমখি।

১১ পুবা ওলিম্পিক গেমস মোনট্রেল ১৯৭৬।

ওলিম্পিক অসিদা সোভিয়েৎ লৈনারা পুন্ন তাকামান ১২০ ফংখি। মখোয়না অয়াবা হিরমখি'দা মকোক ওইখিরস্মী। হিম্মর লংবদা সোভিয়েৎকী এথলেটনা কার্ট, সেকেও অমসুং খাভ'তাখি।

সুপীণী মিটর ৮০০ অমসুং ১০০০ লমজেন্দা টাটিয়ানা কাজাকিনা সনাগী তাকামান ফংখি। মহারু মিটর ৮০০ নী লমজেন্দা পৃথিবী রেকোড' খুগাইরস্মী। ভিক্টর সেনয়িভনা ১৯৬৮, ৭২ অমসুং ৭৬ তা ত্রিশল জম্পতা মকোক ওইখি। সুপাণী জিহ্মাটিক নিকোলাই অম্মিয়ানোভনা কখাইন একসর-দাইজ, ফ্লোর এক্সবসাইজ, রোমানরিং অমসুং হোরজ ভেণ্টতা দবাগী তাকামান ফংলস্মী। সুপীণীদা নেটিকিমনা ফ্লোর এক-ব্রসাইজদা কুমানিয়ানী অকাওবী কোমানিকীবু মাইখিবা পীরস্মী।

অরুণা খালংগী বিভিন্ন মাপলনী মনুংদা মঙাদি কলিয়ানা মকোক ওইছুনা মনাগী ডাকাডান কংখিরাশী। রেষ্ঠলিং আইভেম ২০ গী মনুংদা আইভেম ১১ দি কলিয়ানা মকোক ওইবি।

১৯৭৬ ডা মুনীনী বাষ্টকেট বোল ওলিম্পিক্তা হেক মাতবগা কলিয়ানা লোরশী। কলিয়ানা মুনগী কুটবলনা, বাষ্টকেট বোলনা, বাটর পোলোনা, মগোল ভাংবীনা পোজিসন কংখি।

মোন্ডিয়েওনা ওলিম্পিক্তা কংখ ডাকাডান।

ইংলোক	মকম	মনা	মুনগা	কোরী	মপুনবা
১৯৫২	হেলসিনকি	২২	৫০	৯০	৭০
১৯৫৬	মেলবোন'	৩৭	২৯	৩২	৩৮
১৯৬০	রোম	৪৩	২৯	৩১	১০৩
১৯৬৪	টোকিয়ো	৩০	৩১	৩৫	৬৬
১৯৬৮	মেক্সিকো সহর	২৯	৩২	৩০	৯৯
১৯৭২	মুনিক	৫০	২৭	২২	৯৯
১৯৭৬	মোন্ট্রেল	৪৭	৪৩	৩৫	১২৫

ইউ, এস, এস, আর, গেমস ।

সোভিয়েট লৈবাক্তা চহি মরি মরি লৈবগা অচৌবা স্পোর্ট
অমা ওলিম্পিকী মওনা ভৌই । মসিবু ইউ, এস, এস, আর,
গেমস হায়না খংনৈ । ইং ১৯২৮ দা গেমস অসিবু স্পার্টেকোদ
(Spartakaid) হায়না খংনয়ী । অহুবু ১৯৫৬ গুণী গেমস
অসিবু ইউ, এস, এস, আর, গেমস হায়না খংনরে ।

গেমস অসি ১৯৫৬ কী মহুংগীও ওলিম্পিক ভৌগদবা
চহি অবা বাংলিওদা লৈবাক অসিগী অফবা ওলিম্পিক য়াও-
দবা মৌওই খংনবা ওইমা ভৌরে । ইউ, এস, এস, আর,
গেমসতা মী মিলন কয়া শরক যাই । পৃথিবী ফাওরবা
কশগী এথলেট পুন্নক গেমস অসিদা মকোক খংনবা মৌওই
উক্তনি । ফেটোদা অমসুং ফাদা খবক শু- মৌওই, স্কল
মসুং কলেজদা চহা মৌওইংনা গেমস অসি হাওই । মহোয়-
না অচানবদা প্রিন্সিমিনরী কম্পাটিসন য়াওই । প্রিন্সিমিনরীদা
ওখৌইবা মৌওইংনা জিলাদা, লম লমদা, রি-পাব্লিকিংগী
ধাক্তা অমুক কম্পাটিনন ভৌই । অখৌইবা ফাইমেলদা জিলা,
লম লম অমসুং রি-পাব্লিকিংগী খনগংলকপা মৌওইং অহুনা
অবাংবা ধাক্তা অমুক অঙবা ডাঠৈ । মরম অহুনা গেমস অসিগী
ফাইনেল ভৌহিওখা বা কয়া-কর চনা প্রিন্সিমিনরী কম্পা-
টিসন ভৌই ।

১৯২৮ গী স্পার্টেকেদ মোস্কোয়া তৌরস্বী, বহুবা মপান লৈবাক্তনী এথলেট ৬০০ স্পার্টেকেদ যাওবা লাকসস্বী। পূম্না এথলেট ৭০০০ লারবা অতুলা লরক যাবি। স্পার্টেকেদ অসিদা য়াওখিবা মীওই খরদি বৌজিক ফাওবা পৃথিবীগী অফাওবা মীওই ওইরি।

সুলামিক মেলেরর শানবা অসিগী চেম্পীওন অহনি অহুবু মইমবা অফাওবা "বেলে"গী অফাওবা জগোই শাবা অমা ওইখি। ভলারিমির দয়াকোভ পৃথিবীগী মায়জম্প রেকোর্ড পায়রবা ভেলগী ব্রদেল অমস্বং বৌজিক পৃথিবীগী রেকোর্ড পায়রিবা য়াটিনকোগী পাওভাক পীমবা ওঝানি। লেনিন টেডিয়মগী ডিঙাই র শোলিকরপোপ স্পার্টেবেদতা লরক য়ারস্বী। মহাক লেনিন প্রাইজ ফবা নিপানি।

অহানবা ইউ, এস; এস, আর, মেমস ১৯১৬।

মেমস অসি আগাষ্ট খাদা মোস্কোদা পাংখোকলস্বী। প্রিলিমিনরী কম্পীটিসন্দা এথলেট মিলিয়ন ২০ য়োম যাওরস্বী। স্পোর্টসকী খৌরম ২১ পাংখোকলস্বী। মেমস অসিদা পৃথিবীগী রেকোর্ড ৯ খুগাইরস্বী অমস্বং লৈবাক অতুগী রেকোর্ড ৩৩ খনস্বী। মোস্কো টিম্বা মকোক ওইরস্বী। ১৯৫৬ কী ইউ, এস, এস, আর, মেমস অতুলা অহানবা মনা ফ খিবা মীওই অয়াখা 'মেলবোন' মেমসতা মকোক ওইখি।

অনিস্তবা ইউ, এস, এস, আর, মেমস ১৯৫৮-৫৯।

অনিস্তবা মেমসতা এথলেট মিলিয়ন ৪০ য়াওখি অহুবু

ফাইনেলদি খনগলকণা এথলেট ৮৪৫২ দমক খরক যাবি।
মখেয় অত্র লৈবাক অত্রগী সহর ২৩৫ দগীনি। গেহস অসিদা
বেসনেল রেকোর্ড ১২ অমসুং পৃথিবীগী রেকোর্ড অত্র খাবি।
শামখোৎনবদা শোনবা রিপব্লিকশিস্থ খবায় যান্না যাওলকুনা
মনা ফংলসী।

অমসুং ইউ. এস. এস. আর গেহস ১৯৬৩।

গেহস অসিগী ফাইনেলদা পৃথিবীগী রেকোর্ড উল্লক,
ইউরোপগী ৪৬ ৭.৭ ফলিয়াগী ৩৩ খুশাইবি। মোকো
অমসুং সেন্নগেড যাওনা রিপব্লিকশিগা খারগা টি ৪০ মি।
ফাইনেলদা এথলেট ০,৩৫৪ দাওখি। মোকোনা টি ৮ চেম্পী
ওল ওইরসী।

মসিগুবা ইউ. এস. এস. আর গেহস ১৯৬৭।

মসিগুবা গেহস অসি মোভেয়েট সরকারগী ৫০ গুবা
মপোকা চাইল। মরদ অত্রনা গেহস অসি মর ওইনা মপোক
অসিগী পালন ওইসু তোরে। এথলেট ১৫,০০০ মাইটর অফ
স্পোর্ট অমসুং মাক্টর অফ স্পোর্টকী ফেলিদেট ওইবগী তাইটল
ফংলসী। গেহস অসিদা পৃথিবীগী রেকোর্ড ২০ খুশাইরসী।

মঙ গুবা ইউ. এস. এস. আর গেহস ১৯৭১।

গেহস অসিগী ফাইনেল জুলাই খাদা মোকো সহরদা
তৌরসী। সহর ৬৫৪ অমসুং খুজং ২৫৪ দগী এথলেট ৭৮৩২

রুশকী কোমুংদা কাইনেলগীৰমজা লাকলম্মা । প্রিলিছিনয়ীদা
মী মিলিয়ন ৪৪ যাওরম্মা ।

সোভিয়েটকী অফাওবা লোংজম্প চোংবা তেরওনেশিয়ান
১৯৫৯, ১৯৬৩, ১৯৬৭ অমসুং ১৯৭১ গী গেমসতা সনাগী তাকা-
মান কংখিম্মা । লোক ১৯৭১দা মহাকী স্পোর্ট খেলিশ অমা
লোইলিমখি ।

তরকলুম্বা ইউ, এস, এস, আর, গেমস ১৯৭৫ ।

গেমস অসিগী কাইনেল জুরিং ১৬৫ মি চুম্বা মোস্কো,
লেনিনগ্রেড অমসুং কৌনাসতা মার্চ ১২ দগী জলাই ৩০ ফাওবা
ভৌরম্মা । মত্ৰা খৌরম ২৭ তা প্রজা ৫৪,০০০,০০০ না লাক-
বদা শরক য়ারম্মা । কউনেলদা এম্বেলেট ৭,০২৪ কম্পাটিসম
ভৌরখি । মত্ৰগী মম্মা ২০২৮ মি লুপানি ।

গেমস অসিদা পৃথিবী অমসুং ইউরোপকী মোক'র্ড ৬
খুগাইখি । গেমস অসিদা মখং মনাও টিষ ফেম্পীওন গইখিদান
(১) কলিম্বান ফেদেরেশন, (২) মোস্কো, (৩) উক্রেইন, (৪)
লেনিনগ্রেড অমসুং (৫) বাইলারুশিয়াননি ।

এথলেটিক্স (ত্রেক অমসুং ফিল্ড)

এথলেটিক্স বা ওলিম্পিকী মণ্ডল এই বা খোঁরসি। খোঁরসি
মহাংউদা গ্রিস লৈবাক্তা খোঁরসি ওলিম্পিক মেমসভনী হোনা
য়াওরক্লে। মসিবা মণ্ডাগী খোঁরসি ২৩ অমসুং মণ্ডাগী খোঁরসি ১৪
য়াওই।

ওলিম্পিকী ষ্টেডিয়াম বা মিটার ৪০০ লাং বা মেরুম মণ্ড
মাসা কোইনিম বা ত্রেক য়েকই। ত্রেক অসিবা লমজেল চেনফম
কাখল নিপাল লৈ। লমজেল চেনফম কাখল অমসুং মিটার ৩২৫
পাকই। মরম অসিবা মিটার ২০০, মি: ৪০০, মি: ৮০০ অমসুং
য়েলেগী লমজেল খাবনা মফম অমসুংদগী পংবে খানা লেপহল্লগা
খাদে। চেনফম মণ্ডাল ইখং খংবা অদুনা লৈবা লমজেল চেনবা
অদুনা মাস চংখংনা লৈ, মহাকা হেক খংনা লৈনিবা অদুনা
খরা চংখংনা লৈ। অমসুং চেনফম খেলবগী মতুং ইয়া মখোদগী
লমখাকমসু খেলবম যাদে। মী খুংমক চপ মাস বা অর'পা
চেলহল্লবগীদমক, লৈফম অসি খেলহল্লবনি। মসিবু "স্তেগর"
(Stagger) হায়না খঙনৈ।

ওলিম্পিকী এথলেটিক্স বা লমজেল, হরবলস, লাংবা, চোংবা
খোংবা চংপা, য়েলে চেনবা অমসুং অমসুং ফিল্ড চেন মণ্ড
মখোই অসিবু "ত্রেক এন্ড ফিল্ড" হায়না খঙনৈ।

একলেক্সিতা সুপারী খোরম ২৩ পাংখোকই। খোরম-
 মিঃ মিটর ১০০ নী লমজেল, মিঃ ২০০, মিঃ ৪০০, মিঃ ৮০০,
 মিঃ ১৫০০, মিঃ ৪০০০, মিঃ ১০,০০০ অমহুং মরাধন (মাইল
 ২৬.৭৫ ০০০) লমজেল; মিঃ ১১০ অমহুং মিঃ ৪০০ নী হরদলস,
 মিঃ ৩০০০ নী কৈপল চেজ, লোংজম্প, জিনল জম্প, হায়জম্প,
 পোলভোল্ট, নুং হনবা, তা লংবা, ডিসকস লংবা, কেম্বল
 লংবা, মিঃ ৪ × ১০০ নী রেল, মিঃ ৪ × ৪০০ রেল, বিলোবিটর
 ৫০ নী ধোনা চংপা অমহুং ডেকাখলোন (নী অমহা খোরম ১০
 রাওবা) মি।

সুপারী খোরম ২৪ পাংখোকই। অখোয়দি মিঃ ২০০, মিঃ
 ৪০০, মিঃ ৪০০, মিঃ ৮০০ অমহুং মিঃ ১৫০০ নী লমজেল;
 মিঃ ৪ × ১০০ রেল, মিঃ ৪ × ৪০০ রেল, মিঃ ১০০ নী হরদলস,
 লেংজম্প, হায়জম্প, নুং হনবা, তা লংবা, ডিসকস লংবা
 অমহুং পেমডাখোন (নী অমহা খোরম ৫ রাওবা) মি।

লমজেল :— মিটর ১০০ নী মিটর ১০,০০০ কাওবা পাংবা
 লমজেন্দী জেকা চেজি। মিঃ ১০০ নী লমজেন্দী চুমজিং চুম্বা
 (পরিদা) চেজি। মিটর ২০০ নীনা অকোরবা অহুগী তখাই
 অমা চেমগনি। মিঃ ৪০০ না অমহুং মপুং কানা চেমগনি।
 অমহুং মিঃ ৮০০ নীনা অনিরক, মিঃ ১৫০০ নীনা ৩৫ রক, মিঃ
 ৫০০০ নীনা তরানিখোই মখাইরক; মিটর ১০,০০০ নীনা ২৫ রক
 কোইনা চেমগনি।

লম্বেল থাং :— লম্বেল, থাং হুণা অত্না বহাকী
 থাংগোলা "on your marks" হায়হুনা এথলেটিক অহু
 হাক বহাকী কাথল (Lane) লম্বেল থাংগোলা চেনগ-
 নী থেং শাহুনা লৈহনগনি। লম্বেল চেনগ-বা নী থুনিংক
 লম্বেল তানা থাং থাং হৈহনগনা থাংগোলা লৈহবা মতগনা
 Set" হায়গনি। "Set" হায়গবা মতগনা নোংই কাপজিবা
 গাংবা এথলেটিক অহু লেঙবা হাং। "Set" হায়বা মতুং
 গায়র কুইনা লৈহগা নোংই কাপকগে হায়বা অকরবা নিয়ম
 লভে অহু সেকগ অনি লৈহগা নোংই কাপগা থুদোং চাংবা
 হাং হেগি। কনাগুবা এথলেট অহন নোংই কাপজিঙে হাং
 চনথোকগবা বহাক হাংগি অমা ক'গনি। মসিবু False start
 চাই। অনিগুবা False start কা বহাক লম্বেল হাংগা
 হাং। লম্বেল অহুগী তাংহোকনি।

মতগ লোবা :— ওলিম্পিক এলেকট্রিক অহদি চুগী
 টপ হাচকী মতগনা মতগ লোই। লম্বেল চেনকলিবা নী
 মতগগী টোপ হাচ পায়বা তাইং কিগর অহম অহম লৈ।
 থাং অহম অসিগী বড়ি করিগুবা থাংগবা বহাংগুগবা
 থাংগনা মতগ লোবা নী অনি অনি থেগা থাংগী। থাংগবু অল-
 রনেট তাইং কিগর কোই। ওফিসিয়েল তাইং কিগর অহমগী
 ডী অহুগী মরাই ওইবা মতগ অহুনা লম্বেল চেনগগী মতগ
 ইগনি। (অলটরনেট তাইং কিগরগী মতগ বড়ি অহম অহু
 থাংগ অহাম হাংগবা নিজিগে।)

পুৰস্কাৰ :- বি: ৪০০ মী লম্বজেল।

ওকিসিয়েল	ওকিসিয়েল	ওকিসিয়েল	অলটৰনেট	অলটৰনেট
ঘড়ি—১	ঘড়ি—২	ঘড়ি—৩	ঘড়ি—১	ঘড়ি—২
সে: ৪৫.২৩	সে: ৪৫.১৫	সে: ৪৫.৪৯	সে: ৪৫.২২	সে: ৪৫.৪৯

ৰেকোৰ্ড ভোগদৰা ওকিসিয়েল টাইমিংদি ঘড়ি অহাৰ
ময়াই ওইবা সে: ৪৩.২৩ নি। অলটৰনেট ঘড়িগৈদি দৰকাৰ
লৈছে। এলেকট্ৰিকী পাঠেৰনা বতৰ লোবনা হোৱা কুপখনা
অমন্তু চুৱা লোবা হোৱি। বৰম অসিনা লম্বজেল পুংকৰনা
Photo Sprint Camera অমা থয়গা লম্বজেল খাবগী নোংটৈ
অহুগা ৱায়ার (এলেকট্ৰিকী ৱাৰি) অমনা লম্বহুৱি। খুংলায়
অসিগী পাঠেৰনা লম্বজেল চেনবা মীওইনিংনা পৰপুংকৰ লান-
শিৰবৰা মথোৱগী ফোটে শিং অহু ময়েক লান্না নমহোবদা নতুন
মনা মশাগী বতৰু এলেকট্ৰিকী লোই। মসি লম্বজেল বতৈক্তা
নিজিৰৈ।

ঘড়ি অহাৰগী মন্তুবা অনি বতৰ চপ ৱায়ৱৰদি অনি
অহুগী বতৰ অহু লোংনি।

পৰপুংকৰ :- সেণ্টিমিটৰ ৫ পাকপা (২") অৰ্ডোবা লৈই
অমনা লম্বজগী পৰপুংকৰ ওই। পৰপুংকৰ লৈই অসিগী মথক্তা
থবাক মপাদা লঙ্ অমা তিংই। লঙ্ অসি লৈইগী মন্তু থংবা
মপাদা তিংগদৰনি। বকচাংগী ওক্তগীনা থাং ফাওবগী লক্ক
(কোক, খুং অমন্তু থোং নতুন) ইহান ৱাৱা লঙ্ অমন্তু

লেনইনী বপা যোঁবা নী অছনা লমজেলনী অখোই অছনা কিনা
উবলা ইয়াং লায়না খংবা ওমদবা লমজেলনী অখোই অছনবু
Photo Sprint Camera নী মডোঁনা লায়না খংবা ওমদা।

চেস্টিং ব্লক ও'কলবা নিয়ম:— লমজেল মডেক চেনবদা
"Starting Block" লিভিয়বা রাই। লমজেল চেস্টিং ব্লক মখা
মখানী লেন হায়বদি কাখলদা চেনগবনি। অছবু মখানী
কাখলদা চেজবদা মি: ৮০০ (জেকী অফাংবা চুথেক কাওখা
মখানী লেনদা চেজা) মি: ১৫০০ অমন্তং মসিদগী হোলা খাংবা
লমজেললিংদদি এথলেট অমদা এথলেট অমদী মখাংদা চেনশিন্দুনা
অপনবা পীবা, খেংজিনবমচি'ব: ভোঁব' যাদে। অমন্তা ভোর-
বদি অপনবা পীরিবা এথলেট অছ তাহোকনি। মরাল
লৈরবা এথলেট অছ নছন অত অছ অমুক হরা চেহুংবা
রাই।

মুংলিংকী মডোঁ:— মিটার ২০০ ক ওবগী লমজেল চেস্টি-
ং ব্লক মুংলিংকী সেকেন্ড অমদা মিটার অনি হোলা এথলেটকী
মডোঁনা লিৎলবদি মডোঁনা খংবা বেকের্ড অছ লোঁবে। লমজেল
চেস্টিং ব্লক Wind guage observer অমদা জেক মকয়ানা
Wind guage মডোঁনা লৈগনি মডোঁনা মডোঁনা মুংলিংকী মাইরম
অমন্তং অয়াংবা খংবা ওমদা।

হরদলস অমন্তং প্লেপল চেজ:— মুপা অমন্তং মুপীগী হরদলস
খোরব অছম লৈ। খোরব মুদিগী হরদলস তরা লামগবনি।
মুপাগীনা মি: ১১০ অমন্তং মি: ৪০০ গী মুপীগীনা মি: ১০০ গীমি।

লংজেলগী অখাংবা	হরদলস কী অখাংব	খাকমদগী ১৮ হরদলস ক ও বা লান্না	হরদলস ২গী হরদলস লাওব	অকোহকা হর দলসগী পদমু ফ কাওবকী অরুনা
মি: ১১০	৩'৬"	মি: ১৬'৭"	মি: ১০'৪	মি: ১৪'০'২
মি: ৪০০	৩'	মি: ৪৬	মি: ৩৫	মি: ৪০
মি: ১০০	২'৯"	মি: ১৬	মি: ৮'৫	মি: ১০'১

হরদলস লমজেন্দা, হরদলস তুবা রাই; অহু বু থওইনা ইহু বদি রাই।

মি: ৩০০০ গী ফেপল চেজগী বনক ত্রেকী অকোহকা অচৌবা ফুট ৩ বাংবা হরদলস মরি লান্না মারনা থান্ডী; মাসনা মারনা ফুট ৯২ শম্পোকা লৈবা মপান্না 'অচৌবা হরদলস অমসু লৈবা জৈমিংগী কোম অমগা থান্ডী। হরদলসমি: অহু ফুট ১০ খাই (৩'৯৬) মথক থংবা কৈরীদা অকনবা মরক অহু ৫' (মি: ১২৭) কী স্কারনি। মরম অসিনা লমজেল চেমবা মতমকা এথলেটমিংনা মথক্তা কাখৎলগা লানথোকপা য়াই। জৈমিংগী কোম অহু লানব মতমদা কোম মকয়াদা লৈব অচৌবা হরদলস অহু কাখৎলগা কোম অহু লাহাকিবা চোংটৈ। ধৌরম অসিনা এথলেট অমনা ত্রেকা তরৎলক কোইপনি। মরম অহুনা মথাক্সা জৈমিং লৈবা কোম অহু তরৎলক অমসু হরদলস মরি অহু ২৮ লক লাহোকনি।

মরাথন:— মরাথনগী অরুনাগি রাইল ২৬, মজ ৩৮৫ (কিলোমিটার ৪'৯২৫) মি। লমজেল অসিনী লমথাকম অমসু

লম্বুকম্বি ফেডিয়েন ৩ই, অল্প মনুঃইবা লম্বুকম্বি সো-
রোক্তা চেম্বি। কিলোমিটার ১১০ লম্বুকম্বি চেম্বি বা মীশিং
গীজ লীথক ভোনবা মকম লৈ। মসিগী মকম্বি কিলোমিটার
৩ মসিগী অসিগী মকম মসি। গীজ লীথক মকম্বি অসিগী
মকম্বি ইলিং অমসুং স্পোজ লীথবা মকম লৈ। কমিটিনা
য়াবদি কনাগুবা এথলেট অমরা মশানি অচা অথক পুজরকপা
য়াই নজরদি কমিটিনা লীবা অচা অথক অল্পমক লীজরমকম্বি।

রেল চেনবা :— মিটার 8×200 মী রেলোদা বেতন (১৫)
অল্প মিটার ২০ গী মনুঃবা শিন্নগদম্বি ; অল্প Take over
zone মকম Exchange zone কোই। জোন অসি য়োত্রি-
উদা মি: ১০ চংখোকলগা মখংগী লম্বুকম্বি চেনগম্বি
(বেতন লোগম্বি) এথলেট অল্প ৩ইবা য়াই। অল্প
বেতনদি তেক ওভর জোন মনুঃবা শিন্নগদম্বি। মিটার
 8×800 গী রেলোদা মখংগী চেম্বা ডাইরিবা মী অল্প লীথবা
মিটার ২০ গী মনুঃবা চেনবা মোগদি অমসুং মকম্বি মনুঃবা বেতন
শিন্নগনি।

বাকি (মো ম চংগা) :— কি:মি: ২০ মী মোনা চংগা
থুবা ভাঙ্গমগী মোগম মোগম পাংখোকই। শিন্নগদি চংগা মকম্বি
মোঃ অসিগী মকম্বি অমদি লৈমায়গা মকম্বি অমসুং বিকুণ
অমক ৩ইরমসু থু উ চংগা শিন্নগনি। শিন্ন অসি থুগাইবা কম্পী-
টিটার অল্প জর্জিনি না কিরাল অঙোবা অবা উৎকুনা মারিং লী।
মকম্বি মারক মদি কিরাল অঙোবা উৎকুনা মকম্বি তানখোকনি।

কিল্ড ইভেন্ট :— চেনজোং, অরাংবা চোংবা, চৈ পায়রগা চোংবা, জিগল জম্প, নুং লংবা, তা লংবা, ডিসকস লংবা অংশুং হেন্নর লংবু কিল্ড ইভেন্ট হায়না থংইন। কিল্ড ইভেন্ট খুদিংমক্তা কালি কাইংগী কম্পাটিসন অবা ভৌই। কম্পাটিসন অসিনা কালি কাইং মার্ক (যৌদবা য়াজ্বা অফম) অবা থংই। কালি কাইং মার্ক অহু যৌনবা মী অদনা অহুৎলক হোংনবা রাই। কালি কাইং মার্ক যৌদনা থনগৎলকলিবা মীশিং অহু কাইনেল রাওবা রায়ে। মী ১২ শুনা কালি কাইং যৌদবা মী ১২ শুনবা কালি কাইং রাওবা মীওইদগী লৌৎৎকনি।

খুদম— ১৯৭৬ কী মোন্ত্রেল ওলিম্পিক চেনজো গী কালি কাইং মার্ক মিটার ৭.৮০ মি। অসিনা মী ১০ থনগৎলক কালি কাইং মার্ক অসি যৌনা চোংবা উম্মী। অহুৎলকাইনেল মী ১২ শুনবগীৎলক সেভেয়েটকী পেয়েভরবেভ (৭.৭৮) অংশুং বহায়াসকী ফেটের মিউস (৭.৭৩) নু রাওহনখি।

অরাংবা চোংবা মিটার ২.১৬ নু কালি কাইং মার্ক ওইনা থমখি অহুদা মী ৩২ না চোহুবা মখোয় খুদিংমক্ত কাইনেল রাওখি।

অরাংবা চোংবা অংশুং চৈ পায়রগা চোংবা মক্তা অঠৈ অঠৈ কিল্ড ইভেন্টখি গী কাইনেল মী এথলেট অমবা অহুৎলক চাংয়েং মীশিং, চাংয়েং অহুৎলক মী। অহুৎলক খুদিংমক্ত অফবা নিপাল থক থনগৎলগা অহুৎলক হেন্ন চাংয়েং অমুক মীশিং। অরম অসিনা অফবা থনগৎলগা নিপাল অহুৎলক মী চাংয়েং

তরঙ্গ লৌহে। চাংয়েং ৬ অসিই মনুংনা ব্রায়দগী কবা রেকোর্ড অতুনা অধীনরা মন্য কংগনি। (অকোববনী ৮ বনগৎলগা লৌহা চাংয়েং ৬ অসিই মনুংনা মন্য কংগনি ৮ বনগৎলগা চাংয়েং অতুনা রেকোর্ড লৌগনি।)

নুং ছনবা (Shot put) :—

নুং — ছুগাঙ্গী অরুবা — পাউণ্ড ১৬/কিলো ৭.২৬

নুগীগী অরুবা — পাউণ্ড ৮ অউল ১০/কিলো ৪

লংফদগী অকোয়বা — ফুট ৭ কী ডায়ামিটার/মি: ২.১০৫

নুং ডাকদগী সেক্টর—৪৫°

“নুং ছনবা” হায়বা রাইহ অসি থাউজংখেংবা Shot put কী চপ চাবা অর্থ নহে। মতুং তাবা লীধাই অতুং থজাই মকয়াদা নরা থমলগ লে জুয়দগী খুং মাম্মনা ছনগৎবনি। লেংজুয়দগী তুংওইনবা রাইউনদা থাজক্ত চেংনা লায়রগা ছনবা যাদে। নুং ছনফম অকোয়বা/Circle অতুনা চংলকপনা কম্পী-টিটর অতুনা ছনবা হোজ্রিউনদা ক্রিপ অমত্তং ওইরবন্ত লেংগনা লৈগনি। নুং অতু ছনগা মাহাক কোয়পিগিবা লৈই অতুগী মনিং থাবা নাকন্দা থোরকনি। অতুং নুং অতুনা লৈবাক্তা তাজ্রিউনদা মাহাক থোরকণা যাদে।

অকোয়বা মনুংনা চংলকলবা মনুংনা মাহাক কোয়পিগিবা লৈই মথক্ত। Stop board মথক্ত অমত্তং মপান্দা মণাগী লক্ক অমত্তনা লোকণা যাদে। অতুং মাহাক ট্রোপ বোর্ডকী মনুং থাবা লক্ক লোকণা রাই।

ডিসকস লেবা (Discus Throw) :—

ডিসকস—মুণালী অক্ষা—শাউ ৫ অউল ৬'১/২/কিগ্রা: ২

মুণালী অক্ষা—শাউ ২ অউল ১'২৭/কিগ্রা: ১

লংকমগী অকোরবা—ফুট ৮ ই: ২২ ডায়মিটার/বি: ২'৫০

ডিসকস তাকম সেক্তর—৪৫°

হনবা হোত্রিউডা সারকল মনুংবা ডাইহাক্তং লেপকনি, কোইনিগ্রিবা লৈই মথক্তা মেংপা য়াং অমহুং মপান্দা শোকপা য়াং, ডিসকসনা লৈবাক্তা তাত্রিউডা মপান ধোরকপা য়াং, লংকমগী অকোরবা সারকল মনুংবা ডাইহাক্তং হকচাং লেংহন্দনা লেপগা মনিংখাংবা ত্যাইদসী মপান ধোরকনি অমহুং লংগ্রিবা লোং অহু সেক্তর মনুংবা তাহনগবনি।

হেম্বর লেবা (Hammer Throw) :—

হেম্বর—অক্ষা পাউ ১৬/কিলোগ্রাম ৭'২৬

মরিশী অখাংবা—ফুট ৬ ই: ১১/৪.সটি ১২১৫

লংকমগী অকোরবা—ফুট ৭/৮ইটার ২'১০৫ ডায়মিটার

হেম্বর তাকম সেক্তর—৪২°

হেম্বর হনবগী লৈবা হোত্রিউড হেম্বরগী মকোক অহু সারকলগী বাংমদা থকা য়াই, হেম্বর অহু লৈবকপদ লৈবাক শোকপা য়াই। মসিন্ লাত্রিউডা ডাইহাক চপ লেপুনা লৈগনি, সারকলগী লাইন মথক্তা অমহুং মপান্দা হকচাংনা শোকপা য়াং, লংখোকগ্রবা হেম্বরনা লৈবাক্তা তাত্রিউডা ধোরকপা য়াং, ধোরকত্রিউডা চপ লেপকনি অমহুং সারকলগী মনিংলোখনা ধোরকনি।

নং ছবি', 'ডিসকস লংবা' অথবা 'হেম্পল লংবী' নিয়ম
অনুসারে লৈ মতকি কনাক্ষা খী অধনা। অকোয়বা/Circle, অনুসারে
'চাক্ষুণী' লংবা 'জৌজিঙ্গুরগা' (খুং হারকলী, বকচাং লৈরকলী,
জলমলাইনচিংবদা) অমুক্তং লংবা রাই। মথাকী খুংলাই (নং,
ডিসকস, হেম্পল) অহু লৈকাক্ষা থলগা বকচাং অহু লৈংলনা
জাইবাক লৈরমলগা ইনৌ মৌনা লংবা বৌবা রাই। খুংদাং
চাবা অসি খুংলং অমুক অমুক্তগী বেয়া নীদে অধনা খুংলং
৬ তদি খুংলং থিংগী অমুক অমুক ফংগনি। লংলিবা শোং
খুংলংক সেক্সমথুংদা জাইংগনি।

তা লংবা (Javelin throw) :-

তা— মূপাগী অরুখা আউল ২৮.২২/গ্রাম ৮০০

মুপাগী অরুখা আউল ২১.১৩/গ্রাম ৬০০

মুপাগী অশাংবা ইঞ্চি ১০.৫৬—১০.৫৬/সেচি: ২৬০

—২৭০

মুপাগী অশাংবা ইঞ্চি ৮৬৬—১০.৫/সেচি: ২২০—২৩০

ছনবদা যুংকম সেক্সম—২৯০

তা লংকম অহু য়ায়া শাংনা চেমবা রাই। তা লংবা
মতমবা তানী খুং পায়কমলা পায়গনি, তানী মচিম অধনা
লৈকাক্ষা হায়া তানী অঠে মশানা জাজিঙেদা জাগমবনি।
তা অহু যুংকম রাই। তা লংবা মতমলা তা যুংকম অধনা
লংলিবা খী অহুগী মতং ওমশিনবা য়াদে।

চেনজোং (Long-jump) :- চেনজোংগীমততা তেজ ওক বোড
(Take off Board) অধবগী চোংগনি। মসি মিটর ১.২২

মাংসা, মিলিমিটার ২০০ পাকপা মিলিমিটার ১০০ থাৰা বহু অৰ্ধোৰা
 তৈলিনৰা উপাক অৱনি। উপাক অসি লৈপাক লৈভেৰ বাৱনা
 ফুৰজিৰি। এথলেটৰা চোংবগী চেনশিল্লকপা বতৰনা নক্সা
 চোংলকপা ভেক এক লাইনগী বাংনা লৈবা লৈবায় অহু লোকপা
 যাদে। চোংবগী অৱাগিৰি ভেক এক লাইনগী থায়বগী নক্সনা
 হকচাংগী লক্সা লৈভোইবা তালিনবা বক্সবগী ওৱগনি।

ট্ৰিপল জম্প (Triple jump):— চোংবগী ভেক এক বোৰ্ড
 য়েং অৱস্থং চোংবা বতৰনা ভেক এক ল ইন ভেজিৰবগী থিয়দি
 চেনজোংগা চপ য়াইৰৈ। অহুৰু থুংচোংবি থেৰৈ। মসিবু হোপ,
 ফেপ এল জম্প হায়বুনা অমুক্তবা য়েং অহুৰগী থুংচোং অসি
 য়েং বনাও লাইবা লিজিৰৈ। অহানবগী “হোপ” চোংবংলকপা
 থোং নান্মা অহুৰনা লৈবাক্তা ভাগনি, অৱিশুবগী “ফেপ্তা”
 অৰ্ধোৰা থোং নান্মা অহুনা অমুক লৈবাক্তা ভাগনি, অহুৰ-
 ভবগী “জম্পনি” ভায়ব্ৰিবা থোং নান্মা অহুনা অৱাইবা ওইনা
 চোংগনি। Sleeping leg হায়বদি চোংবগা লিজিৰবদা থোং
 নান্মা অহু লৈবাক লোকপা যাদে।

অৱাংবা চোংবা (High-jump):— অৱাংবা চোংবগা থোং
 নাংগঠনা হনগৎকবনি অৱস্থং ফৈৰিবা বাৱ অহু লাহে কংবনি।
 থোং অনিনা পুৰা হনগৎপা যাদে। ফৈৰিবা বাৱ অহুৰু তা-
 হনবা, বাৱ বখাদা লিৎশিববা, পোৰ্ট অনিলী নাকল অনিদা
 ওইববহু বাৱগী বপা হেনোকল্লবদি চোংবা ওৱদবনি হায়বা

লৌহী । অবাংবা হেজৎলবনু হেজৎলবনু কম্পীটিটর অবাংবা থানা
থানা অহমলক চোংবা ওমজবদি মহাক কম্পীটিসন অহমল
তোকহনগনি । থাংলিবা পোকে অনি অহ লোংথোক লোংখিন
তোবা রাংদে অহমু রেফি অহনা চোংকম শ্রুঙাইতে বকম হোংদোকে
থহবদি হোংদোকপা রাই । মসিদি রাউণ্ড অবা পুংলোই
লৌইরগা ভোগনি ।

এথলেট থরমা চপ মারনা অবাংবা বকম অমলা চোংদুনা
অহেনবা থাংবা ওমজবদি মথাগী পাঠে অসিনা (১বা, ২তবা
অমসুং ৩তবা) অথোই অহেন থনগনি ।

অহানবদা চপ মারনা চোংবা ওমখিবা থারবগী অবাংবা
বকম অহনা মথোয় মথোয়না কয়ারক হোংনবদা লানথোকপা
ওমখি হায়বা থাংজিনগনি ; অবাংবা অহনা থারবগী মলিং মারদনা
হোংনদুনা চোংবা ওমখিবা মীদ! অহেনবা মনা লীগনি ।

মসিদি বারেন ভাবা ওমজবদি অনিশ্রবা নিয়ম পানগনি ;
মহুতি এথলেটখিবা হেক হোরকপদগী চোংলকপদা "ওমখিবগী"
মলিং অমুক থীগনি মহুনা মলিং মারদনা "ওমখিবদা" মীদ!
অহেনবা মনা লীগনি ।

অহানবা অমসুং অনিশ্রবগী নিয়ম থিজিগবা মারজবদি
অহমসুবা নিয়ম পানগনি, মহুতি এথলেটখিং অহনা ওমখিবনু
ওমখিবনু পুমা চোংখিবগী মলিং থিগনি, অমসুং মহুনা থারবগী
মলিং মারদনা চোংখিবা এথলেট অহনা অহেনবা মনা লীগনি ।

পূৰ্ণতঃ :-

ক্ৰমিক	নাম	চোংবাকী অৱস্থা						অৱস্থা
		কুট ৩	কুট ৩'১	কুট ৩'২	কুট ৩'৩	কুট ৩'৪	কুট ৩'৫	
১	কজাঙ্গুনি অজাঙ্গি	✓	XX✓	নাস	XX✓	XXX		৩তৰা
২	লালবোৰাঃ কিপজেন	X✓	X✓	✓	X✓	XXX		১ৰা
৩	বোৰা ণাং	✓	X✓	✓	XX✓	XXX		২তৰা
৪	ভোৰা সিংহ	✓	✓	XX✓	XX✓	XXX		৪তৰা

নিয়ম কৰ্ত্তা নিৰ্দ্ধাৰণ :-

অজাঙ্গি — পূৰ্ণ ১০০০ (৩০ + ৩০০০) চোংই ; "নাস" ১ সাতৰা পূৰ্ণ চোং (৩তৰা নিয়ম) ।

কিপজেন — ৩'৩'১ অনিয়মত ৩০ই ; অষ্টতৰা অৱস্থাত ৩০ই (১ৰা নিয়ম) ।

বোৰা ণাং — পূৰ্ণ "৩০০০" ৩০ই ৩'১ অষ্টতৰা ১ লকনি (২তৰা নিয়ম) ।

ভোৰা — পূৰ্ণ ১১০০ চোংই (৩তৰা নিয়ম) ।

অৱস্থাপৰ্যায় :- ৩০০০ ✓ ; ৩০০০০ 'X' ; চোংবাকী ৩০০০০০ "নাস" ।

মথকৌ নিয়ম অহম অসি পানবা রাজবদি এথলেটনিংনা
মথিক্রিবা অরাংবা অহুনা অমুকং চোংহনগনি। মসিহদি কাঠে-
চমক থলগা অঠৈনিং অহুনা চপ মারবা পোজিসন্দা থবীহু।
চরিত্রবা মসিহা হ'রেন পৌবা ওমজবদি বার অহু হুহুরগা নজগা
হুজংলগা হারেন তাবা ওমজিবা ফাওবা চোংহনগনি।

চ পায়রগা রাংবা (Pole vault) :— কম্পীটিটর অহনা
মথীবা বার অহনা চোংহবীহমক অহুরক হোংহবা রাই।
থনা থ'ননা অহুরক চোংবা ওমজবদি মহাকপু কম্পীটিসন্দগী
য়াওহনে। চোংলিবা নিপা অহুনা চোংবা মতমতা বার অহু
তাহনবা রাই। চোংথলগা বার অহু লানবা ওমজবদি চোংবা
ওমজে হায়না লোগবি। লৈবাজগী চোংথলকলগা চৈ পায়রিবা
থুং অনি অহু (মকম চংথংলা) হো বা রাই। চোংহবা চেন-
নিজকপদা ফৈরিবা বার অহুদী মাকগ অমরোমতা (হাংহদা)
চৈ অহুনা নজগা চোংলিবা মী অহুনা লানশিনবা (হেজিনবা)
রাই। চোংথংলা মতু'দা চৈ অহুনা বার মথাকা লিংবিবা
রাই ; অহুচু চৈ অহুনা বার অহু থেংহনা তাহনবদি রাই।

এথলেটনিংনা অপাখা মতুং ইয়া বার ফৈবদা নিজিন্নবা
পোটে অনি অহু Stop Board কী মতোন্দগী অপাখা হাইটেকদা
হেজা ফুট ২ নজগা সেটি: ৬০ হোংহোক হোংজিন ভৌবা রাই।
অহুচু হোংহোকপা লোইরগা জর্জনা অরাংবা অমুক ওনগনি।
চোংহবা চৈবি মথা মথানা পুজরকদবনি।

দুপা অথবা ধৌরম তরা আস্তুং সুনীল ধৌরম মত্' রাইবা (Decathlon, Pantathlon) :— ধৌরম অসিবা দুপানা হিরম ১০ সুনীনা ৫ রাইই। মখোরনা রাইইবা হিরম ১০/৫ অঙ্গী রেকোর্ড মী অমমবনী ওইনা লোইনা লোগনি। মহাক মহাক্সা অমমবা রেকোর্ড অঙ্গী হিরম ধুনিংমকী পোইন্ট কংই। মুমিৎ নিমি চখবা ধৌরম অসিদা খায়বনী য়ায়া হিরম ১০/৫ বা পুজ পোইন্ট কংবা মী অমুনা চেম্পীওন ওই।

দুপীগী পেস্তাখোন : অহানবা মুমিত্তা ভৌগদবা — মি: ১০০
গী হরদলস, নুং ছনবা, হায়জম্প;
অমিত্তবা মুমিত্তা ভৌগদবা — লোং-
জম্প, মি: ৮০০ গী লমজেল।

দুপাগী ডেকাখোন : অহানবা মুমিত্তা ভৌগদবা — মি: ১০০
গী লমজেল, লোংজম্প, নুং লংবা, হায়-
জম্প, মি: ৪০০ লমজেল;
অমিত্তবা মুমিত্তা ভৌগদবা — মি: ১১০
হরদলস, বিসকস, পোলভোল্ট, তা
লংবা, মি: ১৫০০ লমজেল।

হিরমমিৎ অসি মখং মমাও কারদনা চখগদবনি। ধৌরম অসিগী চেনজোং অমমুং লংবনী হিরমদা মী অমনা অহমলক্তবক ভৌগনি। লমজেলদি কাউল ষ্টাট অহমলক্তা তাহোকনি। পোইন্ট পীনবনীমমক্তা ইন্টারমেসনেল এম্বেচর এথলেটিক্স কমে-
'য়েসবনী "ডেবল" অমা লৈ, মঙ্গী মতুং ইয়া পোইন্ট পীগদবনি।

জিয়ার্স্টিক

১৮৯৬ ত এথেন্স সহরবা ভৌবিবা অহানবা ওলিম্পীকী
জিয়ার্স্টিক গ্রাওরমই। মরুনা টিমগী কম্পীটিসনমরক মতৌরমই।
কম্পীটিউরমিংনা বোরাইজে স্কুল বার, পেরেলেল বার, রিং,
পোয়েল হোরজ অমহুং লোং হোরজনা কম্পীটিসন তৌরমই।
হারজম্প; লোংজম্প, পোলভোন্ট অমহুং খোরি টিংমবীয জিয়ার্স-
টিকী মনুংনবা আইতেম অবা এইনা ১৯০০ ত। ভৌবিবা পেরিস
সেমসতা গ্রাওরমই অমহুং মখংবা লওনা ভৌবিবা ওলিম্পীকী
আইতেমিং অসি ককথলমই।

১৯২৮ ত। অষ্টরদাযনা ভৌবিবা ওলিম্পীকী দুপীলী
জিয়ার্স্টিকপু টিম কম্পীটিসন এইনা গ্রাওরমই।

কম্পীটিসন। মখাগী খুংলাই অমহুং খৌরমলিং অ'স গ্রাওই।

দুপীলী খুংলাই অমহুং খৌরমলিং'লি স্কোর এক্সরসাইজ,
পোয়েল হোরজ, রিং, ভোন্ট, পেরেলেল বার অমহুং বোরাই-
জোনভেল বারবি।

দুপীলী খুংলাই অমহুং খৌরমলিং'দি হোরজ ভোন্ট, এসি-
মেট্রিক বারস, বিক বেলমস স্কোর, এক্সরসাইজ অমহুং কখাইন
এক্সরসাইজনি।

জিরাটিকী খোঁরম খুঁগী কম্পললরি অমসুং ভলন্টরি হারনা কম্পীটিমল অনি খোঁরম ভৌই। খৌ অমসুং কম্পীটিমল অনিমক য়াওগদবনি।

কম্পললরি এক্সবসাইজ (কম্পীটিমল) গীদরক ইন্টারনেশনেল জিরাটিক কেমেরেসলা জিরাটিকী খুঁলাই অমসুং খোঁরম খুঁগী জিরাট অমসুং ভৌংবা য়াদবা খাজেল খরম লেপখোকই। খাজেলনিং (এক্সবসাইজ) অদুগী মরখা ছাপা কজনা অমখোঁরগা লৈবাকখিংবা য়েনখোকই। মসি খজিঅং মোইবগা অজ্জনা পোইন্ট ককই। মসিগা পিরিবা খাজেলনিং অদু নম্ববা ইলাগী লমাই খাজেল অমসুং অমতা ছাপচিমবা য়াদে।

ভলন্টরিসী এক্সবসাইজ (কম্পীটিমল) গীদরক জিরাট অমসুং কম্পললরি এক্সবসাইজবা য়াওদবা খাজেল, মছদগী বেয়া লুবা অমসুং ফজবা মশানা অটৈবগী বেয়াখা হৈরবা খাজেলনিং অদু ভৌগনি

কালিকাইং যৌরবা লৈবাক অমসুং খৌইনিংবা ওলিম্পীজা য়াওগনি। কালিকাইং যৌরবগীমছজা লৈবাক অমসুং ইন্টারনেশনেল কম্পীটিমলনিং (ওলিম্পীক নম্ববা কম্পীটিমলনিং) য়াওগদবনি। কম্পীটিমলনিং অদুনা চাংচং ওইবা পোইন্ট কংগদবনি। ওলিম্পীক ভৌজিটৌনী খা মাপলগী মসুং মিশা জিরাট অমসুং খুঁলাই খুঁগী কম্পললরি অমসুং ভলন্টরী খাজেলনিংবা পোইন্ট ৮-৭৫ চাংচং ওইবা কংগদবনি। অদু মজখবি কনাওবা লৈবাক অমসুং ওলিম্পীক য়াওবা য়াদে।

ওলিম্পিক কম্পীটিসন অসি সুবিধে তরুণী
চেনা ভৌই, অহুগা কম্পীটিসন অসি শরক অহুখোকা
খাইলোকই।

অহানবা শরক (কম্পীটিসন "১") —

অহানবা অনসুং নিনিচেনবা সুবিধে — কম্পীটিসন এলরসাইজ
কম্পীটিসন ভৌই।

হানিচেনবা অনসুং হানিচেনবা সুবিধে — ভলটরি এলরসাইজ
কম্পীটিসন ভৌই।

কম্পীটিসন "১" দা চেম্পীওন ভৌবা ভিষ খলি। কম্পী-
টিসন "২" দা রাওগদবা খাইলগী কবা দৌই ৩৩ সু খলি।
কম্পীটিসন "৩" দা রাওগদবা খুংলাই খুদিংকো অকবা দৌই
তরক তরকসু খলি।

অনিগুবা শরক (কম্পীটিসন "২") —

হগানি চনবা সুবিধে — খুংলাই খুদিংদা ভলটরি এলরসাইজ
কজবা ভৌবা সুখা ৩৬ সুখী ৩৬ অহু
অমুক কম্পীটিসন ভৌই। ওল রাওল
জিরাটে খলি।

জিরাটে অহনবা কম্পীটিসন "১" দা কংবিবা কম্পনখরি
অনসুং ভলটরী পোইটে অনিগী চাচহ অহুগা কম্পীটিসন "২" দা
কংবা পোইটে হাপটরি অহুগা খুংলাই খুদিংকো কবা ওল
রাওল জিরাটে খলোকপা ভৌই।

অবস্থান শব্দক (কম্পীটিসন "০") —

তলিম্বিকী সম্বন্ধে — খুলাই অবস্থানগী চেম্পীএন ওইবা ভোডান
ভোডানবা নীওই বরবা কম্পীটিসন ভোই।
কম্পীটিসন "১" নী বরগৎলকণা খুলাই খুদিংলী
অভেনবা তলক তলক অতুগী কম্পীটিসন ভোই।

কম্পীটিসন ভিহা টেম্বনা কম্পীটিসন "১"না খুলাই অবস্থান
কংলকণা পোইন্ট অতু তংবার লোরণা কম্পীটিসন "০"না অবস্থান
পোইন্ট অতু হাপটিগন খুলাই অবস্থান চেম্পীএন ওইবা বরি।

জিহাটীকী পোজিসন বরবা হাবেন লোবা রান্না লুই। হাবেন
খুদিংলক "কোদ অফ পোইন্ট" হাবনা বরগৎলক নিয়ম লাইরিক
অতুগী বতুংইনা লোই। জিহাট অতুনা লাজেল অবা পাং
খোতপনা শব্দক অবস্থান বরাকপু নতর পী। শব্দকশিং অতু
Difficulty, combination অবস্থান: Execution নি। সেনিয়ার
জর্জ অবস্থান বরাকণা জর্জ মরোন নতর পি। নতর মরায় ওইনা
পীনা জর্জ অবস্থান নতর চাংচে অতুনা জিহাট অতুনা কংলকণা
নতর ওইবরি।

ইরোইবা

তলিম্বিকী গেমসতা খুলা অবস্থান খুলা অবস্থান ইরোইবনী
বোরব পাঙখোকই। ইরোইবনা খুলা অতু মিটার ৫০ লাংবা,
মিটার ২০ পাঙকণা মিটার ১০ খুলা ওইগৎলক। ইরোইবা খুলা
কম্পীটিসন খুলাই ইরোইবা নীনা নতুংলক হোতলে

খংবরা মতে এইনবনীকরক এলেকট্রনিক ডচ পেনেল (Electronic touch panels) পাননি। ইরোইবরা কাবল নিপাল লৈ। কাবল দুইটি এলেকট্রিক পেনেলে অসি পান-
নি। কাবল অমরা মিটর ২৫ পাকই। খৌরি অলাংবা
ভিত্তিমা কাবলিং অচ খায়নোকই।

ইরোইবরা হিট, সেবিকাইনেল অমরাং কাইনেল ভৌতমা
অখোইবা দুপা ৫মী বরি। হিট অমরাং সেবিকাইনেলমা খাইদনী
রাংবা ইরোইবা মী অমরা কাইনেলমা কাবল খাইদনী মাইদী
লোইবনগনি অমরা খরা রাংবা বহুখলিং অমরা মতাই মতাইনা
লোইব. গনি। ইরোইবা রাওবা মী অমরা অহবলক লমবাখলা
মোহরবতি (মোটেব কাপজিটেন্স চোংখরবতি) মহাক ভান-
খোকনি।

ইরোইবরা ট্রোক খায়বনি খুংলোই মরিমা ভোতাম
ভোতানবা কম্পিউটার ভৌই। খোয় অমরা— (১) ক্রি স্টাইল,
(২) বেক ট্রোক, (৩) ব্রেস ট্রোক অমরাং (৪) বডর স্টাইল।

ক্রি স্টাইল :— মসিমা ইরোইবরা মী অমরা লোইবিংখা বংবা
লোইবা মাই অমরা রাংলোবনা খুং নাংবা মাংবা হোংবা অমরাং
খোং কাওবা Crystal. খায়বনা খুংবা দুপা ইরোই অসি নিজিরৈ।

ব্রেস ট্রোক :— কম্পিউটার অসিমা ইরোইবা মী অমরা লোইবা
নিজিরৈ।

ব্রেস ট্রোক :— খুং মনিমা ট্রিং মমুংবা খাংক. মপাং নাংক

নাথলনা হাট্টোক্তনা হোলি। খোং অমসুং খুং বতব অমসুং
কাওবা অমসুং হাংপা বসগাবনি।

বতব ক্রাই :— ক্রায়া পাইবনা এলা বসগাবা কুংলো বগী
বতব অমসুং খুং অমসুং খাংলোবস পুখেলকই অমসুং
খাংলোবসগী কুংলোবস অমসুং হোলিবিহুনা লোই।

বেদলে :— খুংলোই বরি অসিবু পুরশিমবা লমজেলবু
বেদলে বেস কোই।

খুং— মিটার ৪০০ গী বেদলে মিটা অমসুং বসগাবা
মিটার ১০০ গী বেস ট্রোক, মিটার ১০০ গী বেস ট্রোক, মিটার
১০০ গী বতব ক্রাই অমসুং মিটার ১০০ গী ক্রি স্টাইল লোটগনি।

ওলিম্পিক রাওবা খোরবনিং :—

খুংগা	মুগী
<u>ক্রি স্টাইল</u>	<u>ক্রি স্টাইল</u>
১। মি: ১০০	১। মি: ১০০
২। মি: ২০০	২। মি: ২০০
৩। মি: ৪০০	৩। মি: ৪০০
৪। মি: ১৫০০	৪। মি: ৮০০
<u>বেক ট্রোক</u>	<u>বেক ট্রোক</u>
৫। মি: ১০০	৫। মি: ১০০
৬। মি: ২০০	৬। মি: ২০০

মুলাঙ্গী	মুলাঙ্গী
<u>ব্রেস ট্রাক</u>	<u>ব্রেস ট্রাক</u>
৭। মি: ১০০	৭। মি: ১০০
৮। মি: ২০০	৮। মি: ২০০
<u>বডর ক্লাই</u>	<u>বডর ক্লাই</u>
৯। মি: ১০০	৯। মি: ১০০
১০। মি: ২০০	১০। মি: ২০০
<u>বেদলে</u>	<u>বেদলে</u>
১১। মি: ৪০০	১১। মি: ৪০০
<u>ক্রি স্টাইল রেল</u>	<u>বেদলে রেল</u>
১২। মি: ৪×২০০	১২। মি: ৪×১০০
<u>বেদলে রেল</u>	<u>ক্রি স্টাইল রেল</u>
১৩। মি: ৪×১০০	১৩। মি: ৪×১০০

হিরাং ভারবা

ওলিম্পিক ভারবা হি মন অহবনী হিরাং ভারে। হি মন অহবনী হিরাং অসিবা বেমা ভারবা খোরম কনামরম লাংখোকই। অখোরহি — (১) কেনোইং, (২) রোবিইং অহবঃ (৩) রোটিং (Canoeing, Rowing, Yachting) মি।

কেনোইংদি হি মচা, মী কককককক. কুখকনবা-নৌ মতোন
পাকপনা হোনবা হিরাংনি। মোইংনা কুখকী হি মচাইবা লাওনা
কোথোকপা নিজিটৈ। মসিহ মৌনা হোজি। মোইংমদি নৌ
নিজিগদে, হিগী মথক্তা মটৈ মূংখৎকুনা কি হাংনা খংগৎনি,
হি মপান্না খোজি পারকুনা হকচাংনা উলিংলোমবা লিৎখোক্তুনা
হি অহু খৌবনা অমহুং মচাই কুখনা মতং পাংই। মচাকপ
জানীজি মায়না খংটৈ। মূংলিৎকৌ মতংনা হি অহু চংলি।

কেনোইং ১।— কেনোইং মথল অনি খোকই। মচবি— কান্নাক
অমহুং কনাডিরাননি। কয়াকদি হি হোজিবা মী অচুগী নৌ
অহু মতোন, অমিথক্তা। পাকই অমহুং মচাইবা খুং পারকম
লীকনিজি। মরম অসিনা হিহুং তারবা মতমদা মহাক্তা য়েং-
লোমবা য়েংকৌ নৌ মপাক অচুনা ওইরোমবা ওইগী নৌ মপাক
অচুনা অমুক অমুক হোমগদবনি।

কনাডিরানদি হি হোনব মীপ। অচুগী নৌ অচুগী মপাক
অহু নাকল অমথক্তা পাজি, মরম অসিনা নৌ মপাক অচুনা
মাইটৈ অমিথক্তা ওইরোমদ অমুক য়েংলে মদা অমুক মিজি-
নগদবনি।

কল্যাণীতিতরপিং অহু “টি” ভৌরপা অকবা মটৈ সেমী
কাইনেল অমহুং কাইনেলগীমক্তা খংগৎনি। হিটকা পৌরবহ
মতম মচা ককককদি মথংকী মাইল অমুক মাতনবগী খমোংচাবা
লী। মসিবু Repochagto হারনা খংটৈ।

କେନୋଇଂଗି ଖୋରସାରି :-

ନିମ୍ନ

<u>କାନ୍ଥାକ</u>		<u>କନାଡିଆନ</u>	
ଅଳାଂକ	ଫିଟିଂସ୍ ମିନି	ଅଳାଂକ	ଫିଟିଂସ୍ ମିନି
ମି: ୫୦୦	ଅମ୍ମ (K 1)	ମି: ୫୦୦	ଅମ୍ମ (G-1)
ମି: ୧୦୦୦	ଅମ୍ମ (K-1)	ମି: ୧୦୦୦	ଅମ୍ମ (C-1)
ମି: ୫୦୦	ଅନି (K 2)	ମି: ୫୦୦	ଅନି (G-2)
ମି: ୧୦୦୦	ଅନି (K-2)	ମି: ୧୦୦୦	ଅନି (C-2)
ମି: ୧୦୦୦	ସ୍ପରି (K-4)		

ମୁକ୍ତି :- କାନ୍ଥାକ

ଅଳାଂକ	ଫିଟିଂସ୍ ମିନି
ମି: ୫୦୦	ଅମ୍ମ (K-1)
ମି: ୫୦୦	ଅନି (K-2)

ରୋଇଂ (Rowing) :- ଫିଟିଂସ୍ ମିନି ଅମ୍ମ ମୁକ୍ତି ଅନି-
ମକ୍ତି ଖୋରସାରି ଯାଏ । ମୁକ୍ତିମିନି ହିସାବ ୮ (ନିମାଳ) ମୁକ୍ତିମିନି
ହିସାବ ୬ (ଡକ୍ଟର) ମି । ମୁକ୍ତିମିନି ଖୋରସାରି ୧୯୭୬ ଡକ୍ଟର ଯାଏବା
ହୋଇଛି । ଫିଟିଂସ୍ ମିନି ଫିଟିଂସ୍ ମିନି ଯାଏବା ଲେ ମୁକ୍ତି ଫିଟିଂସ୍ ମିନି
Bow, ହିନାଓ Storn, ହିନାଓ ଲାବର Cox, ଫିଟିଂସ୍ ମିନି
Bowman ହାଉବା ବାଟେ । ହିନାଓ ଲାବର ନାୟଡ଼ି ଯାଆ ଟାଏଟି,
ହିସାବ ହିସାବ ଅମ୍ମ ତାନ ନାହିବା ମହାକ୍ତି ଫିଟିଂସ୍ ମିନି
ଅମ୍ମ "ହୋଇ" ଯାଏବା ମହାକ୍ତି ଯାଆ ।

হি হোমনবা অরাননি মিটর ২০০০ মজনা হাইল অরনা
মজ ৪২৭ মি; হোমনবা মতর চংবনী বেকোর্ডতি ওলিম্পিক
পুসিংনী জেবিংনী কিতর খেমবনী মজু ইয়া বো'র।

দুপাগী খো'রমশিং :-

- ১। নাইডোম হোমনবা—Single sculls—হিহোমনবা অনা, নো
অনি,
- ২। হিহোমনবা অনি—Double sculls—হিহোমনবা অনি, নো
অনি,
- ৩। হিনাওলাবা রাওদবা, জুয়া—Coxless pair—হিহোমনবা
অনি, হিগী মাকল অদিয়া নো অরমব, হিনাওলাবা রাওদবা,
- ৪। হিনাওলাবা রাওবা জুয়া—Coxed pairs—হিহোমনবা
অনি, হিনাওলাবা অনা,
- ৫। হিহোমনবা মরি, হিনাওলাবা রাওদবা—Coxless four—
হিহোমনবা মরি, নো অরমব পায়বা, হিনাওলাবা রাওদে,
- ৬। হিহোমনবা মরি, হিনাওলাবা রাওবা—Coxed four—
হিহোমনবা মরি, নো অরমব পায়বা, হিনাওলাবা অনা,
- ৭। হিহোমনবা মরি, হিনাওলাবা রাওদবা—Coxless quadruple
sculls—হিহোমনবা মরি, নো অনি অনি পায়বা,
- ৮। নিপাল—Bight—হিহোমনবা নিপাল; নো অরমব; হিনাও
লাবা অনা,

স্কীমী খোঁজ :—

- ১। নাইটোব হোমবা—Single sculls—হিহোনবা অবা, নৌ
অনি,
- ২। হিহোনবা অনি—Double sculls—হিহোনবা অনি, নৌ
অববব;
- ৩। হিহোনবা অনি, হিনাওলাবা রাওবা—Coxless pairs—
হিহোনবা অনি, হিনাওলাবা রাওবা;
- ৪। হিহোনবা বরি. হিনাওলাবা রাওবা—Coxed four—
হিহোনবা বরি, হিনাওলাবা রাওবা, নৌ অববব পাগব;
- ৫। হিহোনবা বরি. হিনাওলাবা রাওবা—Coxed quadru-
ple sculls - হিহোনবা বরি, হিনাওলাবা অবা, নৌ অবববা
নৌ অনি অনি পাগবা।

য়োটিং (Yochting) :— বসি ফিগী পালনা মুংনিং বৈবন্ধুনা
নৌ রাওদনা হোনবা ফিগী লমজেনী। স্পোর্ট অনিবু খেলবা
ইন্টারনেশনেল ক্লাস তরুণ খোলা খাইদোকই। ক্লাস বুনিংগী
লমজেল তরেং তরেং ভোগনি। খাইদগী রাওবা অহুনা খোই।
লমজেল তরেংলতা খাইদগী অহোনবা লমজেল তরুণী কল অহু
লোই। পোইন্ট খাইদগী রাওদনা কংবা অহুনা অখোইব ওইগনি।

হি অহু রাওবা চেমবা অববব্বং বমাই চুখনা মতেং ওইনবা
অবনি খন খেদা মুডাইনবা হিনা কিশমবা বোদি অবা পাইদুনা
হিবালা লেজুনা মজগা কবহুনা হি খৌববা মতেং পাংবা মীবু

জাঞ্জি হারনা খটন। অসিগুবা ববলনী হিনী লমজেন্দো—

১। সোলিং ক্লাস—Soling class—অথোবা অথোবা নী ৩ টৈ।

১৯৭২ নী ওলিম্পিক নী রাওবা হোনি।

২। টেম্পেস্ট ক্লাস—Tempest class—অথোবা নী অসি চংই।

অসিগুবা অসিগুবা অসিগুবা অসিগুবা।

৩। ফ্লাইং ডাচ ক্লাস—Flying dutch class—অথোবা অসি

অথোবা অসিগুবা অসিগুবা অসিগুবা।

৪। ৪৭০ ক্লাস—470 class—অথোবা অসি, অসিগুবা অসিগুবা

অসিগুবা অসিগুবা।

৫। ফিন ক্লাস—Finn class—অথোবা অসিগুবা অসিগুবা অসিগুবা।

৬। তোরান্দো ক্লাস—Torando class—অথোবা অসি চংই।

পোইন্ট নী অসিগুবা পীপারি :—

১২১—০ ১. ২৩২—৩; ৩৩৩—৫; ৪৪৪—৮;

৫৫৫—১০; ৬৬৬—১১; ৭৭৭—১৩; ৮৮৮—১৫;

৯৯৯—১৫।

নোংমৈ কাপ্পা তান্না

ওলিম্পিক নোংমৈকাপ্পা তান্নাবীকর খোরব তরং লৈ।

নোংমৈ অসিগুবা— (১) ক্রি পিন্ডোল, (২) স্মোল বোব রাইকল
(উদা হিন্দা কাপ্পা) (৩) স্মোল বোব রাইকল (ক্রি অসিগুবা)

(৪) রেলিভ ফায়ার লিস্কোল, (৫) বনিং গেম ভারগেড (৬) এনিম্পিক' ব্রেন্স মজগা ব্রেন্স হুডিং (৭) স্থিত হুডিংনি।

১। ফ্রি লিস্কোল (Free pistol) :- সেক্টিরিটর ৫০ বা ভার-
মিটর এইধা মজুগী মজুংগা রিং বচা ভরা বেকপা ভারগেড অমরা
মিটর ৫০ মগী মজু হুং কপকমবনি। মজু ৬০ অম্ভ সেরিজ
ভরভা কপকমবনি, মজু মজি পুং ২ মি: ৩০ গী মজুংগা লোইগ-
ববনি। মজুর কংব অমজুং ভারগেডি ভেন কপগা চল মাই।
লোইগে মজু ১৫ বের মজাগী চাংহেং এইনা কম্পীটিটরনিংনা
কপচেব মাই, মজু ১০ অম্ভগী পোইন্টেডি লোইগেই। 'মজু
(Sighting) কোই।

২। স্মোল বোর রাইফলস (Small bore rifles) :- কম্পী-
টিটরনিংনা মিটর ৫০ বা লৈবা ভারগেডা পুং মজিগী মজুংগা মজু
৬০ কপই। ভারগেড অম্ভ মিলিমিটর ১৬২, ৪ কোইবা রিংনি।
মজিগী মজুংগা রিং বচা মাপল বেকই। "বুল"বি মজিগী ১১২৪ বা
কোইলিদি। মজিগী সাইডিং ১০ মাই। কপগী কীভমবি
উগা হিমনি।

৩। স্মোল বোর রাইফলস (Small bore rifles কিতব অম্ভমনা
লৈরগা কপা) :- লৈরগী কিতব, কপগী কিতব অমজুং হিমগী
কিতবনা লৈরগা মোংই কপকনি। ভারগেডকী অমজুদি
মিটর ৫০ মি। মী অমনা কিতব অমনা মজু ৪০ কপকনি।

মক ১০ কাগলী গ্রুপ বরি লৈগনি। কিতম অমদা সাইডিং ১০' রাই।

৪। ৱেলিড ফায়ার পিস্তোল (Rapid fire pistol) :-

পিস্তোল মক হমফু রায়া থুনা মিটার ২৫ খায়া মকমদা কাপই। তারগেতকী মকংবি ভানী মতোল মাল্লি মদুদা অকোইব. রিং ভরা য়েকই। তারগেতশিং অহু ভোভান ভোভানবা মকমশিং কাপ-নিবা মী অহুদা মেচিরা' সেকেও অমদী মতা খোকপগী অমবভং উংলি। মী অমদা গ্রুপ মতা খোকা কাপই. গ্রুপ থুংগী "তারগেত" অমবব লৈ।

৫। ৱিং গেম তারগেত (Running game target) :-

মিটার ১০ লাওনা কাংপা মকম অমদা শওম অচেমবগী মকংবা তারগেত অদা থমগনি। তারগেত অহুদা রিং ১০' য়েকই। মিটার ১০ লাওনা কাংকোপা মকম অহুদা তারগেত (শওম) অহু চাং অমদা চেলহমগনি হারবদি হুভরশিং অহুদা সেকেও ৫ উহমগনি। হুভরনা মক ১০' মী সেরিজ অহমলক (৩×১০) কাপকবনি।

সেরিজ ৩×১০' না "তারগেত" অহু রায়া রাংগা চেলহমগা কাপকনি। রাংবদি তারগেত অহু সেকেও ২৫' না মিটার ১০' অহু চেলহমগবনি। সাইডিং অনি অনি কংই।

৬। ওলিম্পিক ট্রেন্চ শ্যুটিং (Olympic trench or trap shooting) :- কন্সটিটুশিংনা লৈভায়া লাব

পুখর বকঃ মানবা বখক্তা পাইবৎহনবা "ভারগেত" অবনা নোংই
কাপই। পুখর বকঃ মানবা পোং অসিগু "Bird" উচেং বাবনা
বংইন। ভারগেতলিং অসি গিটর ৯৭ কলিম্বিকী বেরা
বেলবা আইটকলিং। নোংই কাগলিংগী "কমান্ড" মকুং ইল্লা
খানোরকই (লংখোরকই)। স্ততর খুনিংগী উচেং ২০০ কাপই।
নিপা অবনা উচেং অবনু মচেং মচেং তামা খুগাইবদি হিত
অবা হারনা মজগা Dead target হারবা বংইন। স্ততর
খুনিংগী গিটর ২০ লাগবা লৈব। মোংই কাপকব মজাগী
নোংই কাপই।

৭। স্কীট শুটিং (Skeet shooting) :— লৈতামা (লৈখোয়া)
শাবা পুখর বকঃ মানবা বখক্তা পাইবৎপা "ভারগেত"লিংবা
নোংই কাপই। নোংই কাগা মীলা লৈকর অহু সেবি সার্কল
মকুংনি ; সেবি সার্কলগী মচিল অবমৎকা অবাংবা সুব অমগা
অনেহা সুম অবনা লৈ। সুম অসি অসিদগী উচেং অহু খানো-
রকই। উচেংলিং অহু সুম অবমৎকাগী তোতাম তোতাম খানোকপন্ত
রাওই মজগা সুব অসিদগী মতব অবক্কা পুরপ খানোকপন্ত
রাই। সেবি সার্কল অহুবা নোংই কাপকব নিপাল লৈ। মী
অবনা নোংই কাপকব নিপালক নিভিন্নবা রাই। স্ততর
অবনা মক ২০০ কাপই, 'ভারগেত' অ। খুগাইববা 'গিট'
অবা কংই।

একাগাডি লমজেল

সাইকল খোঁবগী খোঁবস অসি ত্ৰেকা অংলুঃ শরত্কা পাং-
খোকই। খোঁবস অসিগী বিসয় তরক পাংখোকই মত্ৰদি - (১) মিটর ১০০০ গী টাইম ত্ৰাইল, (২) মত্ৰেকা হোজিনবা, (৩) মিটর ৪০০ গী অমনা অমবু ফংনবা তালবা (৪) মিটর ৪০০ গী টিম অমবু ফংনবা তালবা, (৫) কিলোমিটর ১০০ গী শরত্কা লমজেল তালবা (৬) কিলোমিটর ১০০ গী টিমগী শরত্কা লমজেল তালবা। (কিলোমিটর ১০০ গী মী অমমমতগী অংলুঃ টিমগী খোঁবসদি পুজা ভৌই। টিমগী খোঁবসগা ফর্ড' ভাব, পুপা অত্ৰনা অমমমতা তালবনলু ফর্ড' পোজিসন ওইহৌ।)

১। মিটর ১০০০ গী টাইম ত্ৰাইল (1000 mtr. Time trial)
মসিদি মত্ৰম অচংবা ব্ৰেছনা অখোইবা মসি। কম্পীটিটরলিংগা অমমমতা ওইনা সাইকল খোঁবসগনি, মত্ৰনা মখোই অমমমতগী ওইনা মত্ৰম তোঙান তোঙান লৌই। মরম অত্ৰ বুনোং চান-
মসীগমক কম্পীটিটরলিং অত্ৰ মত্ৰম কান কাননা অমগী মত্ৰংনা অমা লমজেল খাপনি। খাইলগী মত্ৰম চংদনা (অত্ৰনবা মত্ৰনবা) থংলবা নিপা অত্ৰনা অখোইবা ওইগনি।

২। অমমমতগী ওইবা লমজেল মত্ৰেক (Individual sprint)
সাইকল খোঁবা অসি মত্ৰগা অহম ত্ৰেকী অখোইবা অহমলক

খোকাগনি' অল্প অধোইবনী মিটার ২০০ নী মতবববক লোপনি।
মতব অল্প অধোইবনী মিটার ২০০ নী খাইবনী য়াংনা খোকা
অল্পনা ল-কেন অল্প খোই। অচানবা খাইবনী খুংকোই অল্পনি
অধোইবা মিটার ২০০ নী খোকা কিভব খেংনা অধোইবা
মুডাইবনি। মসি হিটকো মতবনা চুইব।

৩। টিব ৪০০ নী অধনা অধব ফংবা তালবা / 400 mtr. individual pursuit) : - সাইকল খোকা লুপা অনি জেকী
নাকল অমমমগী খোকা খোকা অধনা অধব ফংবা তালব।
অধনা অধব ফংবা অধনি মতব য়াংনা খুনা খোকা লুপা অধনা
খোইগনি। মসি মোক অউত বেসমতা খোই।

৪। টিব ৪০০ নী টিম অধনা অধব ফংবা তালবা / 400 mtr. team pursuit) :— জো মসি টিম অধনা লাই। মসি টিম
অধনা টিম অধব ফংবা তালবনি অধনা অধোইব জেকি মা-
য়োকবা মতাই অধনি খোকা খোকা। টিম অধনি অচানবা
সাইকল খোকা অধবনী খোকা মতব অধোইবা বনি। মসি-
লবা অধোইবা অধনি (পোইন্ট) মসি খাংবো।

৫। সিলোমিটব ১০০ অধনা খোকা (Individual road race 100 Km) :— মসিদি হাংনা মতব-লোপখোকা লুপা
খোকাগনি। খোকাগনি অধোইবা মাইল ৬২.১৩ মতবনা কিমি:
১০০ মি। লুপাংকম হাংনা লোপখোকা লুপা অধনা লুপা
খোকাগনি।

৬। কিমি: ১০০ টিমী দরজা খোদবা (Team road race 100 Km.) :— খোরদ অসিগা টিম অংগী মী মরি রাওই। টিম টিমগী খাইদগী রাংরা মুগা অহর। খোবা মতম অহু নৌরগা মকোক মথং লেপকরি। মসিগু মাইস ৬২.১৩ নজগ কিমি: ১০০ মি। মী অহরমগী অমসুং টিমগী টাইটলশিং অসিগী লম-জেল অমথক্ত লেগা ওয়ই। মর'দি টিমগী লমজেন্দা অহানবা খুংলবা মুগা অহুন। মী অমতগী (Individual) চেম্পীওন ওইমনি।

থাং হাইনবা

থাং হাইনবা। ভোঙান ভোঙানবা মথলগী খুংলায় অহর নীজিগৈ। মথোয় অহুদি— কোইল, ইলী অমসুং সেবরনি। খুংলায় খুদিংগী কম্পীটিসন ভোঙান ভোঙানবা লৈ। ওলিম্পিক মুগাগীদি খুংলায় অহমথক্ত কম্পীটিসন তোই। মুগাগীদি কোইলমথক তোই। মুগা মুগী অনিমক্তা মুগা মথাগী (Individual) মী অহরমগী কম্পীটিসন অমসুং টিমগী কম্পীটিসন লৈ। খুংলায় খুদিংগী ভোঙান ভোঙানবা ইকচাংগী দরজা থাংনা বিদগহবা অমসুং যানগহবা মকম ভোঙান লৈ। মুগা-নীনা মিনিট তরক তরক থাং হাইটৈ, মুগীনীনা মিনিট মতা মতা হাইটৈ। মসিগু “বাওত” হারনা থংই। মুগাগীদি হিট মতা কংজিবা কাওবা “বাওত” অসি অহুং মতই। মসিগীনা

হিট মরি কংগলনি। মতঃ লোইগ "বাওত" অহু লেপকনি
অমসুং মরিঃ বেয়া কংগা থাঃ হাইবা নুপা অহুনা পাঞ্চম
খোইগনি।

কোইল :— মসি অয়াংবা' থিগ্ননবা, ময়া মরি পানবা খুংলায়নি।
মসি নুপা নুপী অমিহক লীড়িঠে। কোইল থংহাইমদি ময়াংদমা
হকচাংগী শরুক অমসুং মকুংদমা খাংগীনি মথক্ত। সৈবা হকচাংগী
শরুক থিনগদনি। মাইথুংক, পাছোমবা অমসুং থেংবা থিনবা
য়াদে।

সেবর :— মসি ইয়াং যাংবা ময়নবা অমসুং থিগ্ননবা ময়া পংবা
খুংলায়নি। খুংগী মথক্ত সৈবা হকচাংগী শরুক পুজমক্ত। মায়বা
অমসুং থিগ্ননবা পোইন্ট ফংকৈ।

উলী :— মসি অককা ময়া অহু পানবা মীডোন্টা থিগ্ননবা
খুংলায়নি। হকচাংগী শরুক অমদা হেক্তা থিনব যাই।

থাং হাই ফনু Pisto হায়না কোই। Pisto অককা সেটি
মিটার ১৮০ নী ২০০ ফাওবা লাকই। অহুনা অশাংবি খুংলায়
খুংগী খেয়ে। কোইলদা মিটার ১৪, ইলীদা মিটার ১৮ অমসুং
সেবরদা মিটার ২৪ থাংবা Pisto ভা ভোগনি।

মিনিট ভরুক ভরুক "বাওত" অয়া লাই। খুপীলীনা
"বাওত" অদা মিনিট মতঃন লাই। (পোইন্ট মতঃ) হিট
মতঃ কংজিবা কাওবা বাওত অহু চখনি। মতঃ কংজিবা মতঃকা
'বাওত' অহু লোইগনি। অহুনা খুংলায়নী যাই। পোইন্ট কাবা
নুপা ময়নবা নুপী অহুনা অখোইবা ওইগনি।

“বাওত” হৌববা মজগা হিট অমা কংববা খাং হাইনরিবা অনিমেজা ময়াই খংব লৈউদগী নিটব অনি অনি চংখোংগা লৈগদবনি। খাং হাইনরিউদা মখোয় অনিগী বৈজ্ঞানিক অমমা হাংগী লৈউ অহু নেংলবনি জর্জনা বাওত অহু লৈগদগা নেংলিব। জুপা অহুবা হাংগি অমা পীগনি। হাংগি কংববা মজুংবা বহুজা লৈউ অহু মখোং অনিনা লানবিরবনি লানবিল-লিবা জুপা অহুগী মারোক্ত অতোয়া মূল অহুবা “হিট” অমা কংগনি। জর্জনা “On Guard” হায়রগা “বাওত” অমা হৌগনি। খাং হাইনবা হেক হৌববা “Play” হায়ন খংনগনি।

ফোইল অমজুং সেবরগা পোইন্ট মাস্তববনি মতব কুইনা অনি অহুগী মজুতা অমমা হিট অমা কংববা ফ'ওবা চংগনি। ইলীদা মখোয় অলিমক চপ মাস্তববি মখোয় অলিমক হাইবিরে হায়না লৌই।

ইলী অমজুং ফোইলগা ইলেকট্রিকী মতং জীজিগৈ। খাং হাইনজীবা জুপা অহু খাতুনা মাঝা ইলেকট্রিক খাজিসব হায়ার পামবা ডেকেকট অমা জীজিগৈ। মফা অহুদা অতোয়া অমমা খাংমা হেক খিনবিবদা অমজুং ম্যানবিবদা বৈ অবা ডালকই। ফোইল অমজুং সেবরগা অলিমক হাজিগা অমুক্তদ খাংন। খিনবা মানে মসি ইলেকট্রিকী মতংমা খংব ওম্বী।

মী অমজুগী কম্পিউটিসকী মূল সিসটেমবা হৌই। মজুদি “মূল” খুনিদা মণিং মাজা খেইবা মণিং অহু খাগদগা জুতোয়া মূলবনী কারকণা মণিংগা অমুক খেংটেন অহুদগী



বাউলিং লাইন (Warning line)

অথোইবা অহুনা চেম্পীওন জীয়ে। টিমবীদি অহানবনা খুল
সিসটেমবা চহঁথে স্টেবদদি অপোখা বীনিং অহু লৈহৌই।

অরচরি (তেন কাপ্পা)

ইং ১৯৭২ নী ম্যানিক্তা ভৌখিবা ওলিম্পিক গেমসভগী
ভেন কাপ্পা রাওবা হৌয়ে। ইং ১৯৭২ নী মমাংনা ভৌখিবা
ওলিম্পিক খরবদি ভেন কাপ্পবগী কম্পীটিসন অসি রাওরমই।
খুদম ওইয়া ইং ১৯০০, ১৯০৪, ১৯০৮ অমন্তঃ ১৯২০ না ভেন
কাপ্পবগী খোরম অসি রাওরমী অহুযু মহৌখা ভৌরখগী বওংনা
হৌজিক ইং ১৯৭২ নী অহুক নোনা পাংখোল্লিবা খৌরম অসিগা
বরা খেঁয়।

ওলিম্পিক্তা হুপা অমন্তঃ দুপীনী খৌরম অনিমক পাংখোকই।
কম্পীটিসন অসি রাউন্ড অনিবা পাংখোকই। দুপীনীনা অহানবা
রাউন্ডা মিটার ২০, ৭০, ৫০ অমন্তঃ ৩০ লাগা বকবদগী ভেন
কাপ্পবগনি। হাররিবা অরাগ্নিঃ অসিগী অরাগ্না বকম অমবগী
ভেনজৈ ৩৬ কাপকনি; অহুনা বকম বরিবগী ভেনজৈ ৪×৩৬
= ১৪৪ কাপকনি।

খুম্বা ওইয়া বিঃ ২০ দলী ডেন ৩৩, বি/ ৭০ দলী ডেন ৩৬,
বিঃ ৫০ দলী ডেন ৩৩, বিঃ ৩০ দলী ডেন ৩৬ কাপকনি।
রাউন্ড অবদা খায়দলী দায়া পোইন্ট ১৪৪০ মি।

অনিওবা রাউন্ড অবদা দলীদুগা চপ দাট্রৈ। দরদ আসিরা
রাউন্ড অনিরা খায়দলী দায়া দশিংবি ১৪৪০ × ২ = ২৮৮০ ওই।

অদুদা দুপীলী চাংদায়া মওংসু চপ দাট্রৈ। অদুদকপু
অরাগদি বিঃ ৭০, ৬০, ৫০ অমসুং ৩০ মি। দুপীলীসু পোইন্ট
দশিং ২৮৮০ মি ইরাব দায়াটে। সেটিমিটর ১২০০ পাক্সা কোরবা
“ভারগেট” অবদা ভেট্রৈপিং অদু দুংদায়া কাপকদনি। তার-
সেট অদুদা দুচু খেদায়া রিং (অকোয়বা) মচাথক য়েকই। রিং
দুনিংগী মপান থংবা (Outer) অমসুং মনুংথংবা (Inner)
দাইদোকই। মথোয়লিং অদুদি মথংনিংদা অডোবা রিংগী মপান
থংবা—মসুং থংবা ; অমুবা রিংগী মপান থংবা—মসুং থংবা ;
বিগোকী মপান থংবা—মসুং থংবা ; অডোবা রিংগী মপান থংবা
—মসুং থংবা ; সনা দুচু রিংগী মপান থংবা—মসুং থংবা আসিনি।

ঐথোয়না থঙদায়া অবদা অডোবলী মপান থংবা শরুতা
পারগনা পোইন্ট অদা কংই, মসুং থংবা শরুতা পারগনা পোইন্ট
অনি কংই। অদুদা সনা দুচুগী মসুং থংবা শরুতা পানদা
পোইন্ট ডরা কংই। করিওদদা ভেট্রৈ অদুদা দুচু অনিগী ডাইন-
ফদায়া দুংদায়া মজগা মসুং থংবা—মপান থংবা অনিগী ডাইনফদা
দুংদায়া মদুদ থদা হেনগদা দাইটেকলী (শরুতী) পোইন্ট
অদু কংগনি।

জৈশিংদা চোংথবা

এলিম্পিক জৈশিংদা চোংথবা খৌরম অনি হাওই। মথোয় অহুবি স্টেট কোর্স দাইডিং অহুয়ং স্প্রিং বোর্ড দাইডিংনি। মিটার ১০ (ফুট ৩০ ই: ৫) হাংবা কাংথক অহুয়ং চোংথবু স্টেট কোর্স দাইডিং হায়না থংটৈন। মিটার ৩ (ফুট ৯ ই: ১০) হাংবা স্প্রিং পানবা কাংথক অহুয়ং চোংথবু স্প্রিং বোর্ড দাইডিং কোই। এলিম্পিক মুখা অহুয়ং হুপী অনিমকা খৌরমলিং অসি পাংখোকই।

জৈশিংদা চোংথবা মতমদা চোংথবা মওং অহুয় লীজমদা হাই। মত্ৰি—(১) হকচাং চপ তিংনা জৈশিংদা চোংথবা (২) হকচাং চপ তিংলগা থুংনা উপ। কোন্ডুন “L” মওং হাইরপ শানা চোংথবা, (৩) থমাক মপাণ থুট অনি শুপতিংলগা থুংনা পাচতিংলগা চোংথবা; মথোয়বু Straight, Pike অহুয় Tuck হায়না মথ লিংনা থংটৈন।

অহুয় চোংথবা মতমদা চোংথবা মী অহুয় দাংওইমদা চোংথবা, তুং মদা চোংথবা অহুয় থুংনা লীং হুংলগা চোংথবা হাই। চোংথবকমদা জৈশিং ভৌসিটৈমদা মম ওনব, লোংহম, উপহল, হকচাং চেপা লৈবী অসিনতিংবা অহু অহুয় হকচাং লৈ-থিংবা কয়া পাংখোকনা হাই। লোংহম ভৌরবহু, উপহল

ভৌরবসহ হকচাং ভিৎসা চোংব্বা বৈমবা কাংবুনা হকচাং ভিৎসা
লোংহল অমুং উপহল ভৌগনি। "পাইক" ব্বাংব্বা কোনবা
বৈমবা কাংবুনা ব্বাং কোলুনা লোংহল অমুং উপহলটিংবা
ভৌগনি। খুউ তপচিমবী কাংবুনা অমুং খুউ তপচিমা পাং-
খোকনি। চোংথরকপা মতমবা মন অনিরক ওমবা, হকচাং অনি
অহমলক ব্লমসচিবা অকবা শাকেল কয়ামকম পাংখাংকৈ।

কম্পীটিমর ভৌজিটৈম্বা মুপা অমবা নজগা মুপী অমবা
মহাক মহাকী চোংথগমবা মঙংলিং অহু মহাকী পাংজবা মতুং
ইমা মথং মনাও কারমবা অশিল অরাং ভৌরিবা কাংবুনা জান-
খেলি। মহাকী চোংথগমবা অহু করাম মারা অকবা মঙংনা
চোংথগমবনো হারবা অহুহু চে অহু লানখংপবা রাওগনি। মলিবু
Degree of Difficulty বারমা খংনৈ। Degree of Diffi-
culty নী পোইন্ট ইবা লাইরিক (Table) অগা লৈ। লাইরিক
অহুগী মতুং ইমা চোংথববা অক অকবা মঙংলী মতুং ইমা পোইন্ট
ফংই। খুদম—

মুপা অমবা স্মিং বোর্ডতলী হকচাং চপতিংবা [বাংওইমবা
চোংথববা ইলিং যৌজিটৈম্বা লোংহল অমুক ভৌরববি Degree
of Difficulty ১.৮ নি। "পাইক"কী মঙংনা 'চোংথরগা লোং-
হল অমুক ভৌববা Degree of Difficulty ১.৭ নি অমুং
খুউ তপচিমবনী মঙংনা চোংথরগা লোংহল অমুক ভৌববা De-
gree of Difficulty ১.৭ নি। মারা মুর লুখবা চোংথবা
মঙংলী খেল খেলবা Degree of Difficulty লৈ।

Compulsory ନାମକରଣ ଟୋପନବା ନାମକରଣ ବା
 ଶିକ୍ଷାଦାନ ଅନୁଷ୍ଠାନର ନାମକରଣ ଟୋପନବା ନାମକରଣ
 ନାମକରଣ ବା ନାମକରଣ ନାମକରଣ । ନାମକରଣ ବା ନାମକରଣ
 ନାମକରଣ ବା ନାମକରଣ ନାମକରଣ । ନାମକରଣ ବା ନାମକରଣ

Compulsory লোইনবা বহুংগা মনাবা হৈমবা আহৈমবা
অভোগা বহুংগিং উৎমবা কম্পাটিনন অমহু ভৌই; অমহু
Voluntary হামবা বংমৈ। Voluntary নী চোংখমবা অকমলী
থাক অহু পুয়া ৭:২ বৌহমবা মানে।

Federation International Aquatic না খনবা য়েকরি
অবগী জর্জ তয়েংনা অবগি পোইন্ট পিট্রা কাইট', সেকেও অবগুং
খান' বলি। নিপা অবগা চোংখবা বতববা জর্জ তয়েংনা
বরনাই মখা মখানী বত বহুং ইয়া পোইন্ট পী। পোইন্টবি
১০ কাওবগী বহুংনা পীগমবনি। পোইন্ট খাইবগী হোয়া পীবা
জর্জ'গী পোইন্ট অ'হুং পোইন্ট খাইবগী য়ামবনা পীবা জর্জ'দগী
পোইন্টগা লোখোক'গা জর্জ' বঙাগী বহর অহু ভিন্নশিন্নগনি।
ভিন্নশিন্নবা ফল অহুনা মাদা চোংখবগী Degree of Diffi-
culty গী পোইন্ট অহুনা পুহিগনি। পুহিবা ফল অহুনা মাদানা
য়েহুগা ডাবক'গা ফল অহুনা অহুনা পুহিগনা চোংখবিবা নিপা
অহুনা ফংগববা পোইন্ট ওই।

१७४ :-

बर्क उन्नीसवीं शताब्दी

4, 6, 9, 9, 9, 6, 2

X

X

पुनः प्रश्नः X प्रश्नपत्रे दीया

(Degree of Difficulty)

$$90 \times 2'00 = 90 + 0 = 90$$

• অল্পা পুষ্টিগী বী অধনা কংবা নবর = ১৪ x ০ = ৪২
 বহাইবলী পোইকি রাহা কংবা নিপা নরগা সুসীধু অধোইবলি
 হারনা অরাধনা অংহরি। জর্জবিন্স পোইকি পীবা 'মতবকা
 ইনিংবা হকচাংবা চংবা মতবকা চপ সুংবা চংবা খোংদোন চুন্ন
 তিংবা, কোলা সুংবা ভাবনা কোকপুদি তিংবোতলিবা খুং অনি
 অধনা হার ইনিংবা চপতিংবা চংবা, চপতিংবা লেপুনা ইনিংবা
 ভাবনা খুং কোনব রাবনা 'অসিকতা' বিবর করা মকম
 চেংগিলি।

বাটকেট বোল :-

ক্রিস্টিয়ান সুপী সুপা অনিবকী বাটকেট বোল কম্পি-
 ডিশন রাওই। সুপীলীনা রাওও বোবীন বেসিসতা অধনুং
 সুপীলীনা গ্রুপ বেসিসতা কম্পিডিশন ভৌই। গ্রুপ অধনা
 বহাইবলী রাহা পোইকি কংবা তির (লৈবাক) অনি অধু লেনি
 কাইনেল পারগনি মতুংনি মোক আউট বেসিসতা কাইনেল
 পারগনি।

প্রেয়ার মতানা টির অধা শাই। অধোবলী বহুং শিরবা
 প্রেরা ৭ হেরা অধগমনি। পের অসি পারগা হোরবা মকুং
 বিনিট ২০ লৈরগা বিনিট মতা পোবাহরি। মতুংনি মকুংবা বিনিট
 ২০ অধুক পারগনগনি। রেকরিমা বোল অধু Courtকী মরাইবা
 লংখৎলগা পারগা হৌই, অসিধু অল্প বোল কোই। পের অসিদি

বাইয়েল্লিবা তিৎলী তিৎলা বোল অহু বখল্লী চংলবা হুজিঅ-
লবলি। শালতিৎলবা তিৎ অহুনা হুজিশুনা বোল অহু চংলবলি
হুজিঅলিবা তিৎ অহুনা পোইট অলি কংই অহু কি খে। বাসকেট-
তলী তিৎ'৮০ ললী লংলবা চংলবলি পোইট অলিঅক কংগলি।

প্লেয়ার অথবা পুংসে। যৌন অঙ্গ পীড়িত পৌলিন ভৌনবা
রাই, ভনবা, লংবা রাই, অথহুং থঙইনা খোংনা কাঙবা রাতে।
যৌন স্বাধীন প্লেয়ার অঙ্গ চেনবা রাই অঙ্গযু যৌনগা লোমননা
চেনবা Step ২ দ্বী হেনবা রাতে। পার্শ্বগী নিয়ম থুংনাইববদি
কি থো অবা যারোক্তবা চিত্রা ফংগনি।

শাস্তিবিধিমা প্লেয়ার অবস্থা বোল অফ কলম্বাৰ, বোল
অফ্ৰু ভৰাক অৱস্থাত মহ কৌ টিঙী "In, Contro" দ। লৈৱে
হাৱনা খণ্টৈ। সেকেও ৩০ নী নিয়ম (Thirty Second Rule)
নী মতুং ইয় টিম অৱস্থা বোল অফ্ৰু হেক কংবগ। সেকেও ৩০ নী
মনু দা, পাঞ্জল চয়ব হোংনগবনি। টিম অৱস্থা, মলালী কোঁত
(Back Court) হাৱবনি মহাকৌ বাসকেট লৈৱিবা কোঁত
ভংখাটৈ বোল হেক কংবগ। সেকেও ১০ নী মনুংদা মহাকৌ মহাংলী
কোঁত লোৱদা চংলিনগবনি। সেসেও অহমদী নিয়ম মতুং ইয়া
কলাঙবা প্লেয়াৰ অৱস্থা দাৱোৱিবা টিঙী অৱোইবা লক্কা
লৈবা চংখা হাৱবা মকংদা (Restricted area) সেকেও অহমদী
হেৱা লৈবা বিংই (দাঁহে)।

ଟିକ ଅବସ୍ଥା ହାତ ବନ୍ଦାନ୍ତା ଅବସ୍ଥାନ୍ତା ବହୁତାନ୍ତା ତାହା ଅତି ଅତି
 ଅତିଅତି ଅତିଅତି । ତାହା ଅତିଅତି ତା ଟିକ ବୋଲନ୍ତା ବାହୁତାନ୍ତା

ବିଭିନ୍ନ ଅବା ଆକାର ଲେଖନବଳି । ସମିନ୍ଦା ଡିଗ୍ରୀ ଅବା ପୋଷାକ
ହାଉ ଅବସ୍ଥା ହା ତାମବା ହାଉ ।

ହେଲବୋଲ : —

ଈଃ ଲୋକ ୧୯୧୨ ବା ହୁଏନିକା ଡୋରିବା ଓଲିମ୍ପିକୀ ଲୁମ୍ପାଣି
ହେଲବୋଲରୁ ଓଲିମ୍ପିକା ହାଉବା ହୋଇ । ସମିନ୍ଦା ସମାନ୍ତରା ୧୯୦୬ ମି
ଓଲିମ୍ପିକ୍ସ (Out door) ଅଟେହୋବା ଆକାର କିଲଡ ହେଲ-
ବୋଲମି ଗ୍ରୋସ୍ତାସ ହାଉରନ୍ଧା । ସହଜ କର୍ମବୀରୀ ଡେମ୍ପିଓନ ଓଇରସଇ ।
ହୋଜିକି ୧୯୧୬ କି ଓଲିମ୍ପିକୀ ଲୁମ୍ପାଣି ହେଲବୋଲରୁ ହୋରସବା
। ଜାମଚିରେ । ଲୁମ୍ପା ଅବସ୍ଥା ଲୁମ୍ପାଣି ହେଲବୋଲ କମ୍ପିତିସନ ଅନିଷକ
ଡେମ୍ପୋରବା ହାଉରସି ବୋଲୁ ଅଟେବା ଅବଶି ସହୁମା ହୋଇ ।

ହେଲବୋଲ ଆକାରର ଅଛୁ ଡିଟର ୫୦ ଲାଓଇ ଡିଟର ୨୧
ଲାଓଇ, ଆକାରବଶି ସତାଇ ସତାଇମି ସତାଇମା ମୋଲମୋକି
ଅବସ୍ଥା ଲେ । ମୋଲମୋକିମି ଅଛୁ ଡିଟର ୭ ଲାଓଇ, ଅଛୁମା
ସବକା ଡି: ୨ ହାଉବା ସାମ୍ପ ଅବା କି ମୋଲମୋକିକି ନାକଲ ନାକଲ
କମି ଡିଟର ତରକ ତରକ ହେଲବୋଲମା "D" ସଂ ସାମବା ସେମି:
ସବକଲ ଅବା ସବଇ । ମୋଲ ଡେମ୍ପୋରସକ D ସବକଲ ଅ'ମି
ସାମାନ୍ୟମି ବୋଲ ଅଛୁ ମୋକି ସହୁମା ଲେଖିନମଦସାମି । ହେଲବୋଲ
ଡିଗ୍ରୀ ଅବା ମେସାର ୧୨ ସାଂଗସାମି । ଅଛୁମା ଅଛୁମା ସତସବା ମେସାର
ଏ ହୋଜିକି ସାମି କୁଟବୋଲମା ଡେମ୍ପ ହାଉର ଅଛୁମା ହୋମି ସହକା
ହୁଏ ଅସାମି ଅଡେ ଅ'ଡ ବକଟାମି ସବକଲ ହାଉର । ମେସାର ଅସାମା
କୋଲ ମାହିସାମା ହୋମାମା ଅଛୁମାମି ହୋମା ଡେମ୍ପା ହାଉ । ହୋମ-
କାମି ଅଛୁମା ଡେମ୍ପା ମା'ଡାଲ ଓହୋକସିବାମା ନହମା ଲେଖାକା

(জোপ জোবা) খানসগা অসুক ওকপরা অবা ভৌগদবনি।
চেন্দনা বীভোন্দা সংখোকবিত্ত রাই।

খানসগী বতবনি সুপানীনা মিনিট ৩০/৩০ না খাওয়া হাপ
(তখাই) অসবনি। সুপানীনা মিনিট ২৫/২৫ খাওয়া হাপ
(তখাই) অসবনি। হাপ অনিগী বরকা মিনিট ১০ পোখাগনি।

ওলিম্পিক টুর্নামেন্টতা কুটবলওতা গ্রুপ বরি মেবগনি;
গ্রুপগী কারকপা লৈবাক ২/২ অহু বং রাউন্ডগী গ্রুপ অনিবা
রাওহন্দুনা কাইনেল খানসগা রাইবগী কবা লৈবাক অবি
ধনসংকনি।

ভোলিবল :—

ওলিম্পিক ভোলিবল কম্পিটিসনা সুপানী টি৮ ১০ (তরা)
অসহুং সুপানী টি৮ ৮ বকেই। ওলিম্পিক হোত্রিটেনা কানি-
কাইং কম্পিটিসন ভৌই। সুপা অসহুং সুপী অনিগী
কম্পিটিসনা গ্রুপ সিসভেবনা খাঠৈ। গ্রুপ অনিগবক বাই-
নোকই; মসিবগী কারকপনিং। সেবি কাইনেল অসহুং কাইনেল
খানসগনি। অখোইবনা পোইন্ট অনি অহুগা অপোবনা পোইন্ট
অবা কংই।

ইন্দোরগা বী ৬ (তরুক) না খাওয়া টি৮ অনিবা ভোলিবল
খাঠৈ। নেট অহু বিটর ২-৪০/ফুঃ ৭'১" রাংই। নেট অহু খান-
কবগী বরাইবা ভিভেই। বল অহু লৈবাক ত্রিট্রিটেনা খানসগা
খানসদবনি। টি৮ অবা নেট লাভ্রিটেনা বী অহুগা বল অহু
মোকপা রাই।

হেমা সান্না খেয়লকুনা রিকরিয়া বিয়না অহু কোকলকুনা হেমা
 হেয়লু বোইহনবা; (৩) বোয়ল অমনা ডিস-কানিকিকেনন
 ওইবিহুনা বোইবা অবহু (৩) বোয়ল অমনা অবহু বিন্দলকুনা
 সেকেক ১০ গী মজ্জনা কুরিবা নী অহু হৌগংগা ওয়নবংগী
 বোইবিহনি। মসিবু "নোক অউত" (Good out) হানবা
 থংটন।

ঐবোইনা ওনিম্পিকা সান্না ডোইনা খেয়লবিহি পোইটে
 হেয়লু বোইবা অবহু "নোক অউত"তা বোইবিহি। জর্জ
 অমনা বোইরিবা সুপা অহুনা পোইটে ২০ লীবা ওয়ই; অহানবা
 "নাওল" লোইহুনা জর্জবিহি বোয়লবিহি অইহা থংবা ওয়ী।
 খুংব ওইনাঃ— জর্জনা ২০—১৯ হানবা হানরণ বেজিহবা
 হানবা নী অনিবা পোইটে গী অহুনা ২০—১৯ হানবা থং
 হেমা টৈবা থংবা বোয়ল অমি বিয়না পোইটে গী।

খুংগী অহু বংকতা লৈরিবা হকটানী মবাংগা অহু
 মাই অবহু থংকতিবা অহুতা ককনা সোবনা বিয়বিহি পোইটে
 কংই। অহু সুবহা অবহু মজ্জনা বিয়বিহি পোইটে মংই।
 খুংগী মবাং বিয়বিহি বিহিবা সুপা অহু ডিস কানিকিকেনন
 ওইহুনা অতোয়া নিপা অহুনা বোইগনি।

খোজি বিয়রিটোবা অমি মজ্জনা অকনা কনা থিকলকুনা
 অতোয়া অহু কুহুনা সেকেক অবা কাওবা হৌগংগকলবিহি
 রিকরিয়া "অবা" হানবা বিবা হৌগনি। অহুনা ২—০—০
 হাননা সেকেক অবহু কানরণ বিগনি। কুহুনা লৈরিবা বোয়ল

অল্পনা বরতা হোগলকলবহু রিকরিবা "রিপাল" তরা বিজিবা
মঠে অমুক বিজবা হৌরা যাবে। অমুক রিকরিবা তরা তরা
বিবা কাওবা হোগলকলবহু হুরিবা বোজর অমুক পাঞ্জল পোয়ে।
বিজরিটেকা অকোক-অপন তৌরবদি উর, ইলিং অমদি এলি-
নেলিন মোজুনন ১/১০০০ দগী হেয়া খোয়া যাবে।

ফুট ২০ বজগা বিটর ৬০০৬ না বরাক মনু মারবা
(কুর এইবা) মকর অমনা খৌরিবা মাইটেক বরিদা খাজিনুনা
বোজিং বিটর। বায়া খেলনা খৌরি অহরা বিজকর অমুক
মাইটেক বরিদা খাজি। লৈমাই অমদি উমুরওবা পোং অম
খাই। ওলিম্পিক বোজিং বিজবহু ডাক-শেমবগীমক মেকরি
অম, অর্জ অহর অমুক মকর মেনবা নী অবা পুরা নী
মতা বরকার এই। বিজরিবা নী অমুক ওবা অমদম কি.জাল
শেংলগা রিং মনাক লৈবা রাই।

বিজগকৌবা মুরিভা অমুক ওমগদবনি। অমুক ওমবা
মকরবা বোজিং বিজবগী কিজোল শেংলগা বজগ কি অমুক
মাকর ওমবা রাই। - বোজিং পুগী মনু ইরা মকক ১১
মোক-খাইমোকই।

মকক

অমুক

কি:গ্রা:

মকক

অমুক

কি:গ্রা:

১। মাইটেক রাই বোট - ৪৮

২। রাই বোট - ৫১

৩। "বৈজা" বোট - ৫৪

৪। কিদর বোট - ৫৭

ক্রমিক	অবস্থা	ক্রমিক	অবস্থা
কিঃপ্রঃ		কিঃপ্রঃ	
৫। লাইট হেট	৬০	১১। মিসল হেট	—৭০
৬। লাইট বালটর হেট	৬০.৫	১০। লাইট হেভী হেট	—৮০
৭। বালটর হেট	৬০	১১। হেভী হেট	—৮৫
৮। লাইট মিসল হেট	—৭১		

শগোলগী ধোরম The Equestrian Events)

ওলিম্পিক গাইড ১৯২৮ খ্রিস্টাব্দে ধোরম অর্থাৎ সার্কলি, পথোইট্রিকি
(১) ড্রেনেজ ২) সাজসজ্জাঃ অমন্ত্রঃ (৩) গুনিং হারিস্ট্রি
ধোরমান। আসনা টিঃ অমন্ত্রঃ সাজসজ্জাঃ অমন্ত্রঃ ডোই।

১) ড্রেনেজ

ড্রেনেজ গাইড শগোলগী ড্রেনিং কলিম্বি। কলিম্বি
অসিয়া শগোলগী কয়া অমন্ত্র হারিস্ট্রি ইনবর্ণে অমন্ত্র অসিয়া
কয়া অমন্ত্র ড্রেনিং কলিম্বি হারিস্ট্রি হারিস্ট্রি।

শগোলগী ধোরম দুলা অমন্ত্র কলিম্বি অমন্ত্র ডোইঃ
কলিম্বি শগোলগী অমন্ত্র হারিস্ট্রি ডোইঃ কলিম্বি। শগোলগী
অমন্ত্র হারিস্ট্রি অমন্ত্র অমন্ত্র অমন্ত্র অমন্ত্র অমন্ত্র অমন্ত্র

ওইগনি। স্পেন্স কন্সটিটুশন। অপিবা লব অধর শগোলনিং
অনুষ্ঠান চাংয়ে ওইনা শগোল অনুষ্ঠান চংপা চোংবংচিংবা বাওবা
নিয়ম পরিং অধনী মন্তঃ ইয়া ভোবা তাই। টিও অধনী মী
অনুষ্ঠান কংবা মন্তঃ চাংচং অনুষ্ঠান অথোইবা টিও ওইগনি।
টিও কন্সটিটুশন প্রাইভেট কংবা ১২ বনগৎনগা লনাইগী অকবা
বনগৎনগা অতোপ্পা কন্সটিটুশন অবা ভোই। Grand Prix
Dressage যদি শগোল খোবা মী প্রুনিংংরা টিও ৩০ লাংবা
বিটর ২০ পাকপা মকর অধর। মথালিনিং অনি নিংনিংনগা
চাং হেই।

	M	R	B	P	F	
G	G	I	X	E	D	A
	H	S	E	V	K	

বিনিট ১০ মী মন্তঃ চাংয়ে অনি ভোগবনি। সেকেও
অনি খেংবনা মন্তঃ ১/২ (তখাই) অধর ককই। জর্জ
অনুষ্ঠান মন্তঃ ৫০০ পীবা তমী। অথোবা অনুষ্ঠান মী
শগোল অনুষ্ঠান অথানবা অবা ভোব। মন্তঃ ২ ককই, অনিওবনা
মন্তঃ ৪, অথানবা অথানবা মন্তঃ ৮ অনুষ্ঠান যদিও Competitor
অনু ভোকগনি।

জর্জনা সেক প্রুনিগী শগোলনা ভোরিবা মাকং মকং অনু
ককই। অনুষ্ঠান (i) Paces (ii) Impulsion (iii) Submission
মন্তঃ (iv) Rider's position ল অথোবা মন্তঃ মী।

(ii) অগোমনা খেঁচ-খেঁচবা ধোঁংখাংবা চংপা চাং পুবা
অমংহুং মন্থনা মহাকী নীং ভবা চংপা, কামবা অমংহুং হারিবনা
চংপা বেই।

(ii) अंगोत्तमा समाख्या उद्दिष्टार्थे नतः, यथाको अन्वेष
अतिः अन्वेषः यतः यथा अन्वेष अन्वेष विविधार्थे नै-निर्वाये नै-निर्वाये ।

(iii) মনোমতা ব্রাহ্মী মতা থাকিয়া চতুর্থা অবস্থায় অবস্থান-
মতা থাকিলে ইহাও পীঠমতা কল্পনা পাঠ্যোক্তম। যেহেতু।

(iv) অর্থোষনা চাংয়েং ভোরিঠোনা করন করবা; কিউমবা দৈবগে হারবা অচু য়েংই। মহাক্সা অগোলিবা অচুবা মঙংবা ইকৌং পীবরা য়েংই।

(b) **एक दिवसीय कार्यक्रम (Three-day-Event) :-**

মসিহ শরক অহম খোদা খাইদোকই। মহদি অমানবদা
"খোশেজ"নী চাং, অনিশুদদা অগোলনী রাংবা অখুং বহ বেংবা
অহমশুদদা অগোলনিং অহু' কদাম কজিবগে ঞংদা "সো-জ-লীং"
জৌগদি।

“ফ্রেমক” বা সুবিধে ছদ্মিণী অকানবা সুবিধা জোগদবা
 চাংয়েংনি। মসিলা মগোঅশিং অহু করা। মারা হারবা ইনবগে
 অমহং অধোবা অহুণী ইকোংনিং অহু কোবনী শক্তি করা
 ইনবগে হারবা চাংয়েং কোই। মসিলা Grand Prix Dres-
 সেকক অহু ৩০৫২০ মিটার লাকবা। অকানবা মসিলা; মকং অনিবা
 মগোঅ অহু চংপা, চেমবা; টেলফনিকো; কোই।

	M	R	B	P	F	
C	G	I	X	A	D	A
	H	S	E	V	K	

মসিহনু জর্জনা মগোলনা ভৌগবনা "শাফ-শাখেক" কী
নম্বর ১২০ অঙ্কনা চংলনা চাং নাইবা বাংনা চংনৌংবগী হাখল
পোকনা, মন' নোবা মনা খাখবা অমহুং মগোল খৌংগী
কিতব হেংলগা নম্বর সী। চাংরেং অসি খৌংগীবা দুপা অঙ্কনা
নীংনিং নীংনিং চীমকাখা ভৌগবনি। মসিহনু অরানবগী নম্বর
খাইমোকই। মসি মিনিট ৭৫ নী মহুংগা ভৌগবনি। সেকেক
অবা হেনবা খুংগী নম্বর মখাই অমমব ককই।

'চাংবা অমহুং মন' কী চাংরেংনা অমিতবা সুবিভা ভৌই।
মসিবি লমজাওনা লমজেল চেমকমবা, লমল অবা লৈবা,
খোংখাল করামকম লৈবা মকমবা অমহুং মহুগী মতুংনা অপনবা
করামকম থবা লমখাং অমবা মগোল অঙ্ক খৌগবনি। মসি
খরক মরি খোকা ভৌহলি। অকরবা মতমগী মনুংবা, খরক
অমমব লৌইগবনি।

- ১বা খরক—লমজাওনা অমহুং লমজেল চেমকমবা খৌবা
 - ২বা .. —লমল খাখা খোংখালনিংবা চোংলগা খৌবা
 - ৩বা .. —অমুক লমজাওনা ১মুং লমজেল চেমকমবা খৌবা
 - ৪বা .. —করামল করামকম লৈবা মকমবা চেমকা করামল-
- ১ ১ বিং অঙ্ক জামা খৌবা।

ସିନିଆ ଅକରବା ସତର ଆମି ମିରି ଧୁମିଂସକ ଆହାନବଣି
 ସତରା ଲେ'ଇମବନି । ଅଣ ବଣି ସତରା ହେକ ଲୋ'ଇବୋନବଣି
 ଖେଂସବା ସେକେଷୁ ଧୁମିଂସି ନନ୍ଦର କକଇ । କରାଶୁଆ ଅନିନ୍ଦବା
 ସତରା ହୋଶବନି ଅବୋବା ସି ଅନି ନଗୋଲ ଅଛୁ କମ୍ପୀଟିମନ୍ଦିନି
 ଶୋକବନି । ସି ନନ୍ଦବା ମନ୍ଦି ତୋବଣି ନିରବ କରାବକର ଲେ ।
 ଧୁମର ଓଇମ ହାରବଣି ନଗୋଲନା ଅବର ଟୋଂଓ ଆହାନବ' ସାବବଣା
 ନନ୍ଦର ୨୦ କକପା, ଅନିନ୍ଦବା ସବବଣା ନନ୍ଦର ୫୦ କକପା, ଅବର-
 ଶୁବା ସାବବଣା ସାଓହସବା । ନଗୋଲନା ଦୁମିନବା ଅବନ୍ତ ଅବୋବଣା
 ଡାବଣା ନନ୍ଦର ୭୦ କକଇ ।

“ସୋ ଅମ୍ପୀଂ”ରି ଅବରଶୁବା ମୁମିନ୍ଦା ନଗୋଲନିଂ ଅଛୁ ସାଂସା
 ମୁମିଂ ମିନି କରା ଟାଂ ସେଲବା ସତୁଂସ କାବବା ସାଂସିନା ଲେରି-
 ବରା ହାରଣା ସେନବା ଅବୋଇବା ମୁମିନ୍ଦା ସୋ-ଅମ୍ପୀଂ ତୋଇ ।
 ସିନି ନଗୋଲ ଅମନା ସରବନା (ଅବଳ) ୧୨ ଅକରବା ସତରା
 ଟୋଂସବନି । ସିନି ସେକେଷୁ ୧ ହେକ ଖେଂସବା ଧୁମିଂସି ନନ୍ଦର
 $\frac{1}{2}$ କକଇ । ସିନିନ୍ଦୁ ଟୋଂଓ ସାବବଣି ନଗୋଲବଣି ଡାବଣି, ନଗୋଲନା
 ଦୁବଣିନନ୍ଦକ ନନ୍ଦି ଲେ ।

(୩) ସୋ-ଅମ୍ପୀଂ ହାରବା ଧୋରସ ଅସିନି ନଗୋଲ ଅବନ୍ତ ଅବୋବା
 ମୁମା ଅଛୁଟି ଟାଂସେନି । ନିଂସିନା ଲେବା ଅବଳ ମରେ ଆନା
 ଲେବା ସକର ଅବଣା ନଗୋଲନିଂ ଅଛୁ ଧୋଗବନି । ଅବଳନିଂ
 ଅଛୁ ନଗୋଲନା ହେକ ଖେଂସବା ଦୁବା ସାଓଇ । ଅବଳନିଂ ଅଛୁ ସାଂସା
 ଟାଂଓ ଅଛୁଟି ଅବଳ ଅନିନି ସରଜା ନଗୋଲ ଧୋରଣା ସବଣି ଅବଳ
 ଅବା ଆନା ଟୋଂସା ନଗୋଲ ଅଛୁଟି ଧୋଂସବା ଡାବଣା ସୋଂସବା

অত্ৰনা হেৰ লুবা থকাৰী ব্যৱন লোৱৈ। ঠাইল নিংখিন চেংবা
অন্যতঃ চোংবা চাৰা বতৰতঃ জৰ্জৰিতঃ কুপা য়েই। মসি
টিংগী অত্ৰনাঃ বৰা বৰা লনাইনী অত্ৰ', অসি থোকা ভৌৱৈ।

লনাইনীৰি অগোল অত্ৰনা ব্ৰাণ্ডল অনিৱক চোংগদবনি।
অহানবগী ব্ৰাণ্ডল হৰবলস ১২ বগী ১৫ কাণ্ডা লৈগনি। বৰ-
দলখি অত্ৰ কুট ৫'৩" (মিঃ ১.৩০) বগী হেৰা বংবা ব্ৰাণ্ডে অত্ৰগা
কুট ৭'২½" (মিঃ ২.২০) বগী হেৰা পাকণা ব্ৰাণ্ডে। অত্ৰব
ইলিং লৈবা কোৱৰি মসিদগী হেৰা পাকই।

অনিপ্তবা ব্ৰাণ্ডলদা ব'ল্লবদা হৰবলস ১০ গী অহাংবা অত্ৰ
কুট ৫'৭" দা বাংখংহনগনি।

অগোলবা চোংউ বৰগী Fau't অত্ৰব কই; অগোলদা
চোংলগা হৰবলসদা ভূখিাংগী Fault খরি কই; অত্ৰলক
ছোংউ ব্ৰাণ্ডলদি কম্পীটিসৰ ব্ৰাণ্ডবা যত্ৰে।

টিংগী থেৰাৱদি লনাই তলগী অহানবা ব্ৰাণ্ডলগা চল
যাটৈ। অনিপ্তব ব্ৰাণ্ডলী থাইবগী কবা টিৰ ৮ বক্তঃ বৰ-
গংলগা থৰা চাণ্ডা হৰবলস তৰুত্ৰা চোংহতি। টি. অত্ৰা
মী ওনা লাই অত্ৰব অগোল বোৰ অত্ৰবা ৩ বক্তঃগী নহৰ
লৌগনি অত্ৰগা ব্ৰাণ্ডল অনিৱা নহৰ ব্ৰাণ্ডা কংবা টিৱা থেইগনি।
অগোলদা চোংবা লবলদি লান্না চোংহলবা থকাগী মও অত্ৰ;
ইলিং লৈবা বোৰ য়ান্না লৈবা অত্ৰল; থোকাগী মওবা
হাংবা থকা লবল; থবল থকাগী অত্ৰল লোৱনিগা থকাগী থবল।

য়োৎ খাজংপা

ওলিম্পিক্তা য়োৎ খাজংপগী মোয়া অনি লৈ । বহুদি—
“স্নেটস (Snatch)” অংলুং “ক্লিন এণ্ড জর্ক (Clean & Jerk)”নি । যথা জুজগী বহুং ইয়া য়োৎ খাজংপবু থলক ৯
থোকা থাইথোকই ।

স্নেটস হায়বনা ধুৎ অনিবা বারবু বকবচানা পায়বনা
অমুক্তা পাহোম চপতিংনা য়োৎ অহু পায়বনা কোকী বখতা
খাজংকনি । খাজংপনা পাজল লীবা খাজংনিবা দুপা অহুনা
থংকথ কথবা রাই অহুবু য়োৎ অহুনা কোকথক য়োরগা মহাক
চপতিংনা লেপকদবনি । য়েকরি অহুনা খাজংপা অহু চুংবরা
লানবরা য়েংই । ওলিম্পিক্তা চুংখা খাজংপগীবক অতোবা
থাওঠৈ কাপ্তা অরানবা বংনা খাজংপগী অঙংবা থাওঠৈ কাপ্তা ।

ক্লিন অংলুং জর্ক হায়বনা অনিরক্ত য়োৎ অহু কোকথক
য়োহবনি । অহানবনা লৈয়াইগী লেংজুং য়োহবনা, অনি-
কুবনা লেংজুংগী পাহোম চপ তিংবা কাওবা কোকথতা
খাজংপনি । খাজংপনা পাজল কাপ্তা থোং কাকডোকপা,
কথথংচিংবা রাই । য়োৎ খাজংপনিংনা য়েকগী ইজীং
কংগা য়োৎ অহু থবই । দুপা অংগী স্নেটস-তা থাইগী য়ায়া
খাজংপিগী অহুনা য়নিং অহু য়ায়া জর্কতা থাইগী য়ায়া

ସାମ୍ବଲପୁରୀ ଅରୁଣୀ ମାହିତା ଡିମ୍ପିଲମା ମହାଳ ସାମ୍ବଲପୁରୀ ଡାକ
ମାହିତ ଓଇମାରି । ସରସ ସାମିନା ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସାମି ସାମି ସାମ୍ବଲପୁରୀ
ଅବେଶବା ଅରୁଣୀ ମାହିତ ଅମି ଡିମ୍ପିଲମା ସାମି ସାମି ସାମି
କାମା ମା ଅରୁଣା ଅବେଶବା ଓଇମାରି ।

[ଅରୁଣ	କିଲୋ	ମାହିତ
୧ ।	କ୍ରାୟ ରେଟ	— ୧୨ =	୧୧୫୫
୨ ।	ସାମ୍ବଲପୁର ରେଟ	— ୧୬ =	୧୨୦୫
୩ ।	କିଲମ ରେଟ	— ୬୦ =	୬୦୨
୪ ।	ଲାଇଟ ରେଟ	— ୬୧;୩ =	୧୪୦
୫ ।	ସିମ୍ପଲ ରେଟ	— ୧୫ =	୧୬୫୫
୬ ।	ଲାଇଟ ହେଡି ରେଟ	— ୮୨;୫ =	୮୮୨
୭ ।	ସିମ୍ପଲ ହେଡି ରେଟ	— ୧୦ =	୧୦୮୫
୮ ।	ହେଡି ରେଟ	— ୧୧୦ =	୧୧୨
୯ ।	ସୁପର ହେଡି ରେଟ	— ୧୧୦ =	୧୧୨ ମାହିତ ମାହିତ ଅରୁଣା ।]

ମାହିତ ଅରୁଣା ଅମା ସାମ୍ବଲପୁରୀ ଓମ୍ପିଲମା ମାହିତା ଅରୁଣ-
ଲକ ସେମେମାରି । ଅରୁଣା ଅରୁ ସାମ୍ବଲପୁରୀ ଓମ୍ପିଲମା ଅରୁଣ ଅରୁଣ
ହାମ୍ପିଲମାରି । ଅରୁଣା ସାମ୍ବଲପୁରୀ ଓମ୍ପିଲମା ଅରୁଣା ହୋମ୍ପିଲମା
ସାମି । ଅରୁଣା କିଲୋ ୫/୫ ଡେମ୍ପିଲମା । ଅରୁଣା କମ୍ପିଲମା
ଲୋମ୍ପିଲମା ହୋମ୍ପିଲମା ସାମ୍ବଲପୁରୀ ଅରୁଣା କିଲୋ ୨୫ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ହାମ୍ପି-
ଲମା ହାମି । ଅରୁଣା ମାହିତ ସାମ୍ବଲପୁରୀ ଅରୁଣା ଅରୁଣା
ହାମ୍ପିଲମା କମ୍ପିଲମା ଅରୁଣା ସାମ୍ବଲପୁରୀ ହାମି । ଅରୁଣା ଅରୁଣା

চলু বাগনা মী অনিনা হেলৎনবা ওমদনা নৈরবদি হকচাংলী
অরুখা খরা রাংবা মূপাদা অহানবা মনা পীপনি।

মোনজেল ওলিম্পিক গী স্নেচ (Snatch) ত্তা থাইনলী
হেরা খাজংগা মী, গ্রিন অমহুং জর্ক (Clean & Jerk) ত্তা
থাইনলী হেরা খাজংগা মী থুংগী মেনল ভোঙান ভোঙান
পীপে।

ফুটবোল

ওলিম্পিক ফুটবোল কাইনেল কম্পীটিসন্কা টিম ১৬ জনক
রাওই। মথোয় অসি ওলিম্পিক ভৌত্রিওঁকা লর লম্বা ভোবা
কালিকাইং রাওন্দা থোইদ্রনা কারকণা টিমিংনি। অহান-
বলী কাইনেল রাওন্দা টিম ১৬ অসি টিম মরি মরিলা লাবা
গ্রুপ মরি থোকলে। গ্রুপ অমদা রাওরিবা টিমিং অহ
লোইলা অমদা লারহনগনি। থোইবদা পোইন্ট ২, পাঞ্জল
মারবদা ১, পোবদা ০ কই। টিম অনি পোইন্ট মারবদি
পাঞ্জল মপিং অমেনবদা লোপনি।

গ্রুপ অমদা মলী পোইন্ট হেরা কংবা টিম অনি অনি
বলৎলগা মথংলী রাওন্দা রাওগনি। মসিখনি টিম মিলানবতা
কাইরে অমহুং গ্রুপ অনিবদক নৈরগনি। গ্রুপ - অনিবহ

অবগা অবগা খেনহনগনি অহনং ঐদুপ অববনবা খাইনই
পোইন্ট কংখা টিঅ অববন খনগৎলগা কাইনেল খানহনগনি।
ঐদুপ অববনবা সেকেন্ড ভাবা টিঅনিং অহনং অবনং
মরিত্তবগীমক খানহনগনি।

টিঅ অবগা পেরার ১১ রাওই, পেরার অনি খিনবা রাই।
বিসিট ২০ গী মতম পীতুনা খাইন। পাজল মাররংনি কাই-
নেলগা অহনবা মতম হাপ্পী। অহনবা মতম বিসিট ৩০ না
খাই, মরাইবা বিসিট ৫ গী অহাংবা মতম অবা পী।

(ওলিম্পিক পেমালটি কাওন, তারত্রেক ভোনত্রি।)

খানকমগী পাকপা চাওবা :—

১। অখাংবা—বি: ১০০, অপাকপা—বি: ৭০;

২। মরাইগী অকোইবা—বি: ২১৪;

৩। গোল পোইন্টকী অহাওবা—বি: ৭০২;

৪। গোল পোইন্টকী অহাংবা—বি: ২৪৪;

৫। গোল এরিয়া—বিটর ৭০২ লাওবা গোল পোইন্ট
অনিগী মতাই মতাইদগী বিটর ৫০০ চংখোকলগা সনকোল
ওইনা কিন্ড মনুংদা বিটর ৫০০ লোশিন্দুনা লাইন অববন
য়েকপা অহুগা মতোন অনি অহু মরিত্তবগীমকনি।

৬। পেমালটি এরিয়া—পোইন্ট অনিগী মতাইদগী বিটর
১৬৬৪ চংখোকলগা সনকোল ওইনা কিন্ড মনুংদা বিটর ১৬৬৭
খাংবা লোশিন্দুনা লাইন অববন য়েকলগা অতোগা লাইন অহনা
মতোন অনি অহু মরিত্তবগীমকনি।

৭। পেনালটি কাণ্ড— নাকল অমণী গোল পোর্ট অমণী ময়াইদগী মিটার ১১ (ফিল্ড মনুংবা) চংখোকলগা পেনালটি কাণ্ডক লৈ। পেনালটি কাণ্ডকমণী মিটার ২.১৪ বা রেভিস ৩ইরগা পেনালটি এরিগা মপান্না আরক অবা য়েকই।

প্লেয়ার অমণা শায়কমদগী ময়াইদা বোল অহু লেংকলগা থলগা মায়োকুবা টিমই ফিল্ডলগদা কাউলিন্দুনা শায়ক অহু হৌগবনি। পাঞ্জল চরনবগীদমক মায়োকুবা টিমই গোল পোর্ট মনুংবা বোল অহু চংহনগবনি।

বোল অহু আগরিউবা শায়কমণী নাকললোখনা মপান থোকলবদি বোল অহু থোকবিবা টিমই মায়োকুবা প্লেয়ার অমণা মণুং অনিমা হজিককনি। বোল অহুনা গোল লাইদগী মপান থোকলবদি, বোল থোকবিবা টিমই মায়োকুবা প্লেয়ার অমণা বোল অহু বিগগা কাণ্ডগনি।

ডিকেন্সর হারবদি এটেক ভৌশিককণদা ডাকথোকলিবা টিম অহুগী প্লেয়ার অমণা বোল অহু লোকলগা মপাণী গোল লাইদগী মপান্না থংলবদি মায়োকুবা টিম কোরবর কিকু কংগনি।

প্লেয়ার অমণা মহাকী মায়োকুবা টিমই গোল লাইদ মকরাবা নকনা লৈয়গা বোল কংলবদি মহাক ওক সাইড ভাবে। অহুব প্লেয়ার অহুনা মপাণী কিকম অসিবা লৈয়গা অমণুং বোল কংলবদি ওক-সাইড ভাবেই।

(১) প্রেরার অঙ্গনা আরম্ভ করিব তখাই খাইবোমনিয়া লাইন অর্থাৎ (যায়োক্রা টিওলোমরা) ল্যাম্পিলমুত্রা ; (২) যাইলী লাইন অর্থাৎ ল্যাম্পিলমুত্রবস্ত্র মহাকপুদি যায়োক্রা টিওলী প্রেরার অনিনা হেরা মজা (যায়োক্রা টিওলী) পোল লাইন মকরালা লৈবরা ; (৩) বোল অর্থাৎ যায়োক্রা প্রেরার অঙ্গনা হারা খোকলরা ; (৪) গোল কিত্তা কংবা বোল ; (৫) কোমর কিত্তা কংবা বোল ; (৬) মপাল্লী পুং অনিনা লং-পিল্লকপা অঙ্গনা ; (৭) মেকরিনা জোপ ভৌবঙ্গী কংবা বোলরা মহাক এক-সাইড ভায়ে ।

কনাকরা প্রেরার অঙ্গনা নিম্ন ধুগাইরবদি মহাকী যায়োক্রা "ডাইয়েক ফ্রি কিক্" মজগা "ইনডাইয়েক ফ্রি কিক্" ভাগনি । "ডাইয়েক ফ্রি কিক্"তা পাজল চমরা রাই, "ইনডাইয়েক ফ্রি কিক্"তদি বোল অর্থাৎ কাওগ্রা মতুংদা কংগুয়া অঙ্গনা শোক-জবদি পাজল চমরা রাই ।

রাটর পোলো

ওলিম্পিক গেমসতা ১৯০৮ বর্ষী রাটর পোলো কম্পীটিসন রাওরা ঘোরে । মসিরা মমাংগদি ১৯০০ অঙ্গনা ১৯০৪ তা রব অঙ্গনা লৈবাক অঙ্গনী মহং খিনরা ওইয়া ভৌই । রাটর পোলো

ଆଗ୍ରହକାରୀ ସିଟର ୨୦ ଆଂବା, ସିଟର ୮ ଶାକଳୀ ଅବସ୍ଥା ସିଟର ୧୦୦ କୁବା ଇରୋଇବା ଗାବା ଖୁଞ୍ଚି ଅବସ୍ଥା ଓହ୍ଲେଇ। ଆଗ୍ରହକାରୀ ସହାୟୀ ସହାୟୀ ଅନିଆ ମୋଲ ମୋଲ୍ଟ ଅନି ଇନିଙ୍ଗି ଲେହାଉନି ମିଟର ୦.୨୦ ସାଂଖ୍ୟେ ମିଟର ୭ ଲାଂବା ହୁଏ। ଟିସ ଅବସ୍ଥା ମେୟାର ୧୧ ଗାଓଇ ଅହୁସ୍ ମେୟାର ୧ ଡବକ ସତର ଅବସ୍ଥା ଆଗ୍ରହକାରୀ। ମେୟାର ଅବସ୍ଥା ମାଞ୍ଜୁଳ ଚର୍ଚ୍ଚବ୍ୟାପକ ସହାୟୀ ନାମ୍ନା ବୋଲ ଅହ ମୋଲ୍ଟ ସହାୟୀ ଲଂଗିଗନସି। ବୋଲ ଅହ ମେୟାରାଲିଙ୍ଗି ସହାୟୀ ନାମ୍ନା ଆଗ୍ରହକାରୀ। ବୋଲ ଅହ ବାରିଆ ବିନ୍ଦୁନା ମାମ୍ନା ଡୋବା ଗାବେ। ଆଗ୍ରହକାରୀ ମିନିଟ ୨/୧ ମି ସାମ୍ନା ଅନିରକ ଥାଏ। ସହାୟୀ ଅସିନା ମିନିଟ ୧/୧ ନା ଶାବା ସତର ସରିରକ ଶାମ୍ନା। କନାଞ୍ଚା ମେୟାର ଅବସ୍ଥା ନିୟମ କାରବା ଧବକ ଅବା ଡୋରବଳି, ସହାୟୀ ଇନିଙ୍ଗି ସହାୟୀ ମିନିଟ ଅବା ଲେହନଗି। ସି ଅବସ୍ଥା ଅସିଙ୍ଗିବା ବନ୍ଦୀ ଅସି ଅବସ୍ଥା କଂଳବି ସହାୟୀ ଆଗ୍ରହ ଅହ ଗାଓହଲୋଇ। ସହାୟୀ ଅସିନା ସହାୟୀ ସିନା ମେୟାର ଗାଓହଲୋଇ। ନିୟମ ଅଞ୍ଜିତଂ କାରବା "ଫି-ଥୋ" ଅବା ଗାଓହଲୋଇ ଟିସବା କଂବି।

ଓଲିମ୍ପିକୀ କମ୍ପିଟିସନ୍ ଅସି ଅହାବବା ଗାଓହଲୋ ଗ୍ରୁପ୍ ୭ ବୋକୋ ଥାଉନୋକଳା ଆଗ୍ରହକାରୀ। ମୋଲ୍ଟ ଗାବା କଂବା ଟିସ ଅନି ଅନି ଗ୍ରୁପ୍ ଅବସ୍ଥାବ୍ୟାପକ ଧବକ ଅବା ଅନିରକ ଗାଓହଲୋ ଗ୍ରୁପ୍ ଅବା ଶାମ୍ନା। ଅହାଉବା ଗ୍ରୁପ୍ କି ଟିସା ଅସିନା କମ୍ପିଟିସନ୍ ମୋଲ୍ଟ ଗାଓହଲୋ ଗାବା କଂବା ଟିସା ଅହାଉବା ଓହ୍ଲେ।

ମୋଲ୍ଟି ଅହାଉବା ୨, ମାଞ୍ଜୁଳ ଗାଓହଲୋ ୧, ମୋଲ୍ଟ ୦ ମି।

জুদো

জুদোগী নিয়মনি পাকল অমন্তঃ হকচাংগী চ'ং পুথগী অক্তি
হেনবনি। থুংপাই হেনবা অমন্তঃ লংথবগী মঠে হেনবা পুণা
অন্তঃ অথে ইবা শকই।

নিয়ম অকাইবা চংপা রাংবে। ইপোন (Ippon) অমবা
পোইটে অম' কংই। ইপোন হায়বনি — “থরা কমা লংথবা;
আয়োক্কা অত্ৰু মমাই লোংথংমা কক্তগী লেংজুম কাওবা
থালংপা, জুংবা লেংবা যানমা সেকেও ৩০ পায়বা অমন্তঃ কমা
চপনিমববুনি।

মসিন লুথগী মকুং ইমা কাংলুপ তরক থোকা থাইনোকই।
জুদো ভোনফব অত্ৰ মিটার ১০ প.কপা মিটার ১০ লাংবা কক
অমা থাই; অত্ৰু SHIAI-JO কোই। রেকরি অত্ৰমা HAJIME
হায়বা মতবলা লথা অনি অত্ৰমা মকোক নোনথননা থুকমরগ'
জুগে অত্ৰ হোই। শেংলিবা কি অত্ৰ Judo-gi কোই।
টুর্নামেন্টে কী কালিকিফেসন রাওন্দা মিনিট ৬, সেমিফাইনেলদা
মিনিট ৮ অমন্তঃ কাইনেলদা মিনিট ১০ লম্বহাতি।

জুদোগী কাংলুপ :—

১। লাইট হেট — কিলো: ৩৬ কাওবা (১০৮^৩/_৪ পাউণ্ড)

- ২। বেনটর ব্রেট —কিলো ৬০ দশী কিলো ৭০ ফাওবা
(১৩৮৬ দশী ১৫৪½ পাউণ্ড)
- ৩। মিদল ব্রেট —কিলো ৭০ দশী ৮০ ফাওবা (১৫৪½
দশী ১৭৬½ পাউণ্ড)
- ৪। লাইট ব্রেট —কিলো ৮০ দশী ৯০ ফাওবা (১৭৬½
দশী ২০৫ পাউণ্ড)
- ৫। হেভী ব্রেট —কিলো ৯০ দশী বধক (২০৫ পাউণ্ড)
- ৬। ওপন কেটেগোরী —অক্লান্ত লড়া লৈতবা।

হোকি

ওলিম্পিক্তা “পুল” খাইবোক্তনা হোকি টুর্নামেন্ট তোই। পুল অদনা রাওরিবা টিমিং অহু লিগ সিসটেমদা অদনা অদনা অমুক অমুক শাট্টৈ। পুল অদনা বকোক বধং ভাবা অহু বধংগী রাওন্দনা কারকনি। রাওন্দ অসিদগী অমুক চেম্পীওন বদগনি।

শারবদী বদবদি মিনিট ৭০ নি, বরাইবা হাপ মিনিট ১০ খাই। পাঞ্জাব শারবদী মিনিট ৭৫ বা খাবা হাপ অদি খার-হদগনি। শারবদ অহু মিনিট ৯১'৫ নজগা গজ ১০০ খাই, দিটর ৫৪'৯ নজগা গজ ৬০ পাকই। মধোই অসিহু বধংনিংনা

সাইন লাইন অনন্তঃ গোল লাইন হারনাং ধংনৈ। পার্শ্বিকমণী
ময়াইমা তথাই খাটনোকপা লৈই অমা চিংই অতুগা গোল
লাইনমণী গজ ২০ (বি: ২০) হাট্টিমগা মতং মতং অম্বা লাইন
অম্বম য়েকই।

গোল লাইনমণী ময়াইমা গোল পোষ্ট য়ুই। গোল
পোষ্ট অতু গজ ৪ (বি: ৩.৬৬) লাওই অনন্তঃ ফুট ৭ (বিটর
২.১৩) বাংই। গোল পোষ্টমণী গজ ১৬ চংখোকলগা সেবি
সার্কল "D" অমা য়েকই। গোল চম্বনীম্বক সেবি সার্কল
মমুংদণী কংক্রম অতু য়ৈনিমগমবনি। পার্শ্বিক ময়াইমা কংক্রম
অম্বনা মায়োক্কা চিগণী মেয়ার অম্বনা "বুলি" তৌতুনা পার্শ্বিক
অতু তৌই। পার্শ্বিক মেয়ার খুদিংমকা কাংজৈ অম্বম পাই
অতুগা কাংজৈমণী ময়াই অতুচনা কাংজু অতু য়ৈগমবনি।
টিম অম্বনা মেয়ার ১৬ য়াওই।

রেফটলিং

রেফটলিং (নম্বা) ম্বল অম্বি ওলিম্পিক গেমসতা য়াওই।
ম্বলি— ফ্রি ক্রাইল অনন্তঃ প্রেসো মোদাননি। মসি মী অনিগী
ম্বলি পাসল, হৈ লিংবা অনন্তঃ মম লৈবা তাম্বুনা মম্বনি।

হকচাং জুদো মতঃ ইয়া শরুত তরা থোকা রেটলিং তোই ।
 মহুদি— লাইট ক্লাই বেট—৩৮ কিগ্রাঃ কাওয়া ; ক্লাই বেট—
 কিগ্রাঃ ৫২ ; বেটোব বেট—কিগ্রাঃ ৫৭ ; কিবর বেট—কিগ্রাঃ
 ৬২ ; লাইট বেট—কিগ্রাঃ ৬৮ ; হেলটর বেট—কিগ্রাঃ ৭৪ ;
 মিডল বেট—কিগ্রাঃ ৮২ ; লাইট হেভী বেট—কিগ্রাঃ ৯০ ;
 মিডল হেভী বেট—কিগ্রাঃ ১০০ ; হেভী বেট—কিগ্রাঃ ১০০ গী
 মথকনি । ফ্রি ষ্টাইলমদি থোং অবস্থঃ হকচাংগী মথক থংবা
 শরুত পারছনা নম্বনৈ । প্রেসো দোমানগী নিয়ম মতঃ ইয়া থাং
 মথকা পায়বা যাদে ।

মিটার ৮ না স্ক্রাব ওইবা সেটিমিটার ১০ থাং ককুত্ব।
 অঙ্গী মথকা রেটলিং তোই । মথবদা অলোক অগন খোক্ত-
 লবা কক অঙ্গী অকোইবদা মিটার ২ হেলোকা কক অঙ্গ
 শম্বোকই, মসিনীত্ব মথকা মিটার ২ গী অহাংবা মকব অমা
 খাজুনা থমই । মরম অসিনা পুর মিটার ১২ গী স্ক্রাব ওইবা
 মকব অমা কক থাংবরকার ওই । ফক (খানপাক) অসি
 মিটার ১১০ বাংবা কাংথক অঙ্গী মথকা খাজলি ।

ওলিম্পিক্স মিনিট ৩ না শাংবা রাওন্স অতমণ রেটলিং
 তোইনৈ । রাওন্স অনিগী মরুকা মিনিট অমা পোখামবা মতম
 কংই । মেট চিয়ারধেন, রেফরি, জর্জ অম্বুং টাইব কিগরনা
 বেটলিং “বাওট” অমবু বায়েল থোবা তোই ।

বেটলিংগী পোইন্ট দিবনী নিয়মদি তরাই তরাইবা নভে ।
 রেফরিনা নিয়ম থুগাইবনী, নিয়ম লানবা থুংপারনী অম্বুং
 কাগমবনী বানিং অম্বুং কওসম গী ।

তালিম্বিকাদি পেনালটি পোইন্টের নিম্ন বহুঃ ইয়া অথোই
অহেন লেনী। ধুবধ ওইনা — নম্বুবিহুনা বাইবিরীবা মুণা অহুনা
পেনালটি পোইন্ট ০ কংই। নম্বুবিহুনা বাইবিরীবা মুণা অহুনা
পেনালটি পোইন্ট ৪ কংই। পোইন্ট ১০ হেনুনা বাইবিরীবা
মুণা অহুনা পেনালটি পোইন্ট ২ কংই। পোইন্ট ১০ হেনবিহুনা
বাইবিরীবা মুণা অহুনা পেনালটি পোইন্ট ৩ কংই। অহুনা
পেনালটি পোইন্ট পীবনী নিম্ন রায়া কুগী।

মী অহনা পেনালটি পোইন্ট ৬ কংলবদি মহাকপু কম্পী-
টিসল্লগী ভোকহনগনি, শোকলবদি পেনালটি পোইন্ট ৪ কংই।
কোসন অহনলক কংলবদি পেনালটি পোইন্ট ৪ কংগনি।
পেনালটি পোইন্ট রায়া কংলবা মী অহুনা পাঞ্জল থোই।

মোদন পোন্তাথোন

খোরম অসিবা লনাই অমহুঃ টিথ অনিবকী কম্পীটিসন
ভোই। খোরম অসিবা মুণা অহনা খেরবা হিরম ৫ রাওই।
হিরমশিং অহুদি যথঃ মনাও নাইনা অগোল ভোংবা, থাং বাই-
নবা মিটার ২৫ লাগা মকমলগী নিস্তোল কান্না, মিটার ৩০০ গী
ক্রি কাইল ইরোইবা অমহুঃ মিটার ৪০০০ গী ফোস কনজি
লমজেলনি।

লো ইরবা।

